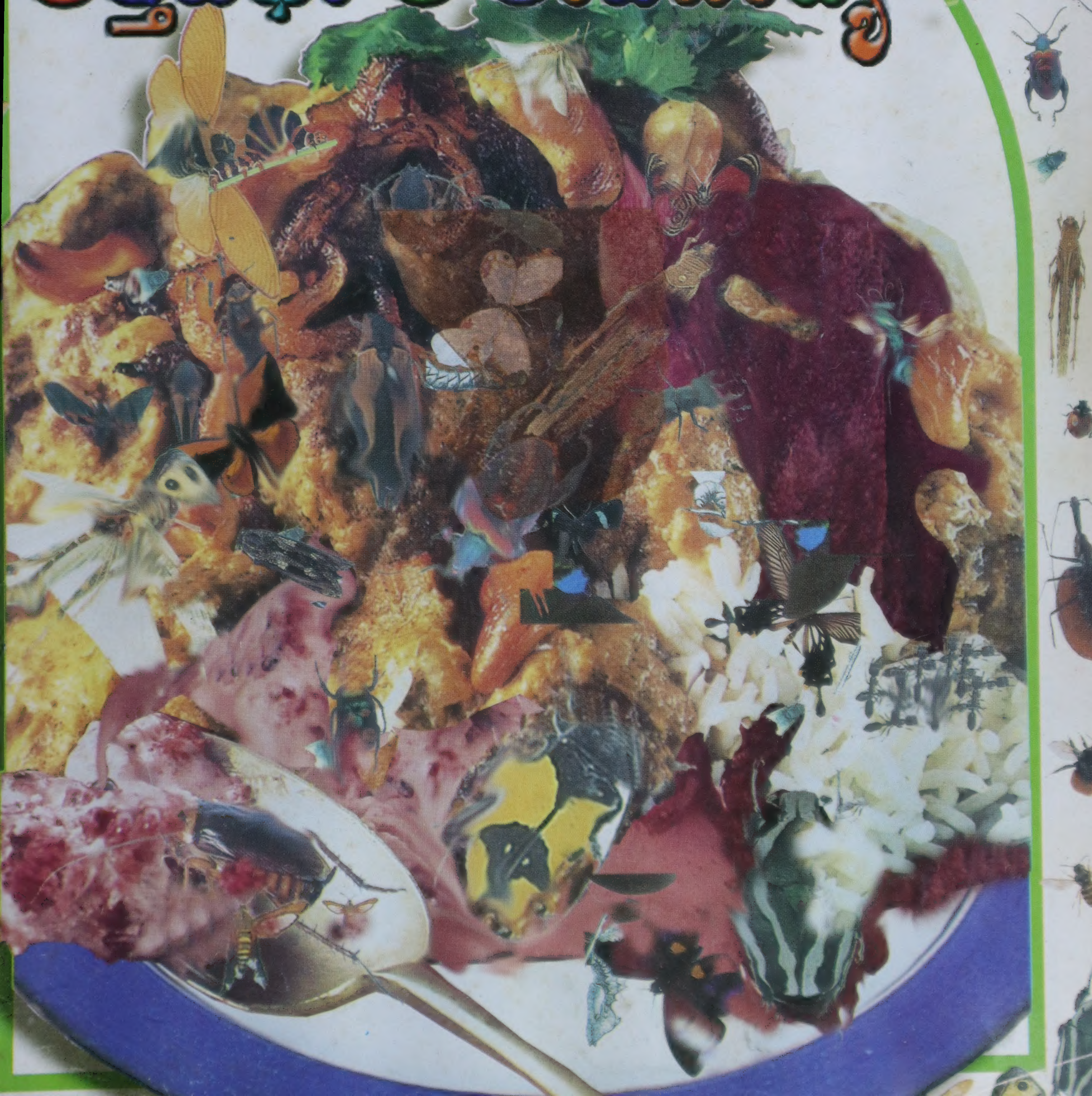
ಫೆಬ್ರವರಿ -2001 ಬೆಲೆ ರೂ.10/-

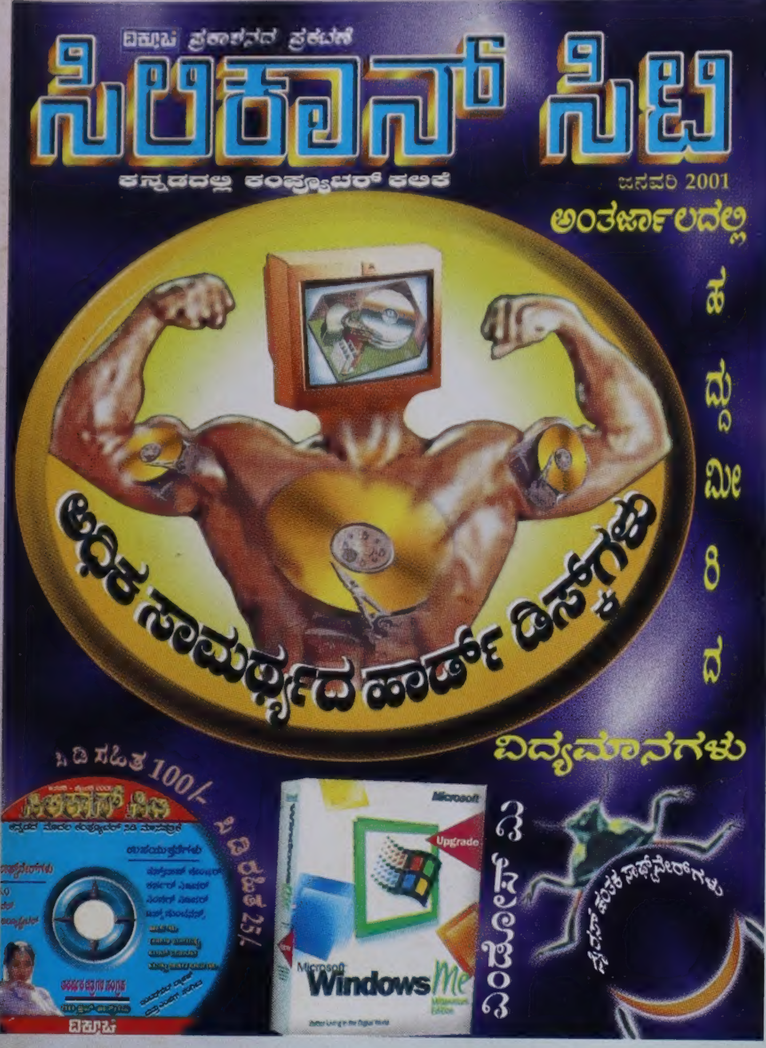
ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಕೀಟಖಾದ್ಯ



ಭಾರತದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಾಷೆಯ ಸಿಡಿ ಸಹಿತ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ



ಸಿಲಿಕಾನ್‌ಸಿಟಿ ಜನವರಿ - ಫೆಬ್ರವರಿ, 2001

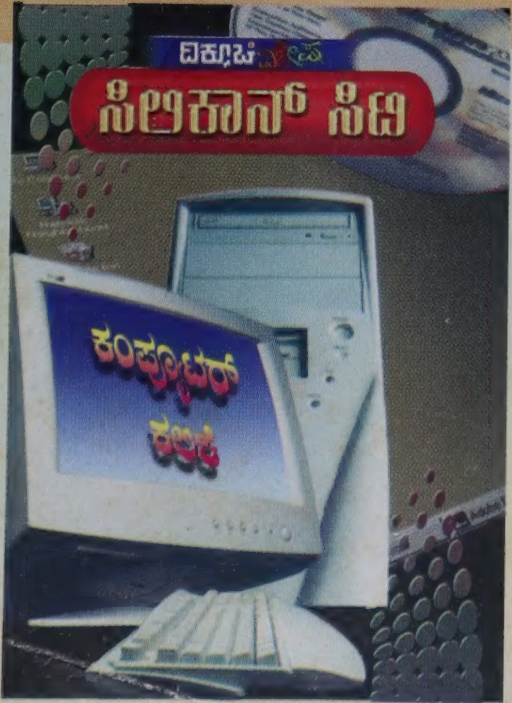
- ಅಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಹಾರ್ಡ್ ಡಿಸ್ಕ್‌ಗಳು • ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್ ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? • ಹೊಸ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು
- ಪಿಸಿ ಇಲ್ಲದೇ ಇ-ಮೇಲ್ ಕಳಿಸುವ ಸಾಧನ • ಆಪರೇಟಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ ವಿಂಡೋಸ್ ಮಿ • ಅಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಹಾರ್ಡ್ ಡಿಸ್ಕ್‌ಗಳು
- ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್‌ನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಹೇಗೆ? • ಸಿಡಿ, ಸಿಡಿ-ಆರ್ ಮತ್ತು ಡಿವಿಡಿ ಡ್ರೈವ್‌ಗಳು • ವಿಂಡೋಸ್ ಕ್ವಿಕ್ ವ್ಯೂ • ವಿಂಡೋಸ್-98 ಸಂದೇಹ -ಸಮಾಧಾನ • ಏಕಲವ್ಯ ವಿದ್ಯಾ ವಿಧಾನ • ವೈರಸ್ ಹಂತಕ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ಗಳು • ಹದ್ದುಮೀರಿದ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು ಮತ್ತು ಅಂತರ್‌ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸೆಕ್ಸ್ • ಸರಕಾರಿ ವೆಬ್‌ಸೈಟುಗಳು • ಇ -ವಾಣಿಜ್ಯದ ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕಾರ್ಡ್‌ನ ಬಳಕೆ • ಹಾಟ್‌ಮೇಲ್ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಸಬೀರ್ ಭಾಟಿಯಾ
- ಶಟ್‌ಡೌನ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು • ಮೇಜಿನ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಕಾಶನ
- ರ್‍ಯಾಮ್ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳು • ಬಾನಿಂದ ಭುವಿಗೆ ಬಂದ ಬೈನರಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು
- ವೆಬ್‌ಬಾಷೆಯಾಗಿ ಎಕ್ಸ್‌ಎಂಎಲ್‌ನ ಉಪಯುಕ್ತತೆ
- ಶ್ರೀ ಲಿಪಿ 4.0 ಆವೃತ್ತಿಯ ಬಿಡುಗಡೆ • ಬಹುಮಾಧ್ಯಮದ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ಗಳು
- ನವೀನ ಮಲ್ಟಿಮೀಡಿಯಾ ಸ್ಪೀಕರ್‌ಗಳು • ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಮಾರ್ಟ್
- ಸಿಡಿಯಲ್ಲೇನಿದೆ? • (ಕೊಡು-ಕೊಳ್ಳಿ ಕೂಪನ್) • ಇ - ಕಾಮರ್ಸ್

ಸಮೃದ್ಧ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗಮ

ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಕಲಿಕೆ ಇಂಟರ್ ನೆಟ್ ವೆಬ್ ಸೈಟ್ ಬಹುಮಾದ್ಯಮ ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಲಿಕೆ



2 ನೇ ವಿಶೇಷಾಂಕ



ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ

3 ನೇ ವಿಶೇಷಾಂಕ

ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್



ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಪುಟ 5 ಸಂಚಿಕೆ 1 ಫೆಬ್ರವರಿ 2001

ನಾಡಿಮಿಡಿತ........................ 4

ಜೀವಧಾರೆ 5

ಧ್ಯಾನ 6

ಫೋಬಿಯಾ 22

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡುಗೆ ಮನೆ....... 25

'ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ'ಗೊಂದು ಔಷಧ 31

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯ..................... 33

ಹಾಲಿಂಡಿಗಿನ ಗಂಟು 40

ಕುದುರೆ ಸಿಂಬಳ ರೋಗ 43

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ........... 46

ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ? 52

ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಲಂಕಾರ ಪ್ರಜ್ಞೆ. 57

ಹಾಲು ಹಾಲಾಹಲವೇ? 64

ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಯ 66



ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಕೀಟಖಾದ್ಯ

10



ನಮಗೆ ಕೊಬ್ಬು ಬೇಕೆ? ಬೇಡವೆ?

17



ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್

20



ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು

27



ಶಯ್ಯಾಗೃಹದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ

61



ಕಂದಮ್ಮಗಳಿಗೆ ಕಾಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

48

ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ಕಲಿಕೆ-ನೆನಪುಗಳ ರಹಸ್ಯ ಭೇದ

ಡಿಸೆಂಬರ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನ 'ಕಲಿಕೆ-ನೆನಪುಗಳ ರಹಸ್ಯ ಭೇದ' ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ನರಕೋಶ ಮತ್ತು ನರಸಂಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಜೊತೆಗೆ ಚಿತ್ರಗಳ ಸಮೇತ ಭಾಗಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರ ಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ವಿಷ್ಣುವರ್ಧನ್, ಕೋಗಿಲತೋಟ

'ಫೋಬಿಯಾದ ನಿಗೂಢ ಜಗತ್ತು'

ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ 'ಫೋಬಿಯಾದ ನಿಗೂಢ ಜಗತ್ತು' ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ಭಯದ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿರುವ ನಾನು ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಯ ದಿಂದಲೇ ಓದಿದೆನು! ಲೇಖಕರು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಭಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮುಂದಿನ ಕಂತಿಗೆ ಕಾಯುವಂತಾಗಿದೆ.

ಕಾಳೀಹುಂಡಿ ಶಿವಕುಮಾರ್ ಮೈಸೂರು

'ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯ'

ಡಾ| ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜುರವರ ಲೇಖನಮಾಲೆ 'ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಮ ರಸ್ಯ' ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿತು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಪಾತ್ರಕ್ಕಿಂತ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬ ಅಂಶ ಮನ ದಟ್ಟಾಯಿತು.

'ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು' ರು.ವೆಂ.ಕ. ರವರ ಲೇಖನ ಆಯಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿತು.

ಹೆಚ್.ಎಮ್.ಬಸವರಾಜು ಹೂಲಿಹಳ್ಳಿ

ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಇಂದಿನ ಯುವಕರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿ ಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಥ್ರಿಲ್ ಪಡೆಯಲೆಂದು, ಸ್ನೇಹಿತರ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆಂದು ಆರಂಭಿಸಿ ನಂತರ ಬಿಡಲಾಗದೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥಹ ಲೇಖನ ಗಳು ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯುಂಟು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

ಎಚ್.ಬಿ.ಸೇಡಂಕರ್ ಗುರುಮಠಕಲ್

ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸಾವು

ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಸಾವು ಲೇಖನ ನಮ್ಮನ್ನು ಭಾವನ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿತು. ಇದನ್ನು ಓದಿದಂತೆಲ್ಲ ಪ್ರೀತಿ ಎಷ್ಟು ಬಲವಾದುದು ಎಂದು ಅರಿವಾಯಿತು.

ಗುರುಪ್ರಸಾದ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯಗಳ ಪಾತ್ರ

ನೃತ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತ ದೆಂಬುದನ್ನು ಈ ಲೇಖನದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯಿತು. ನಿಜಕ್ಕೂ ಇದೊಂದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಬರಹ. ನೃತ್ಯ-ಹಾಡು ಕೇವಲ ಮನರಂಜನೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸು, ದೇಹದ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು.

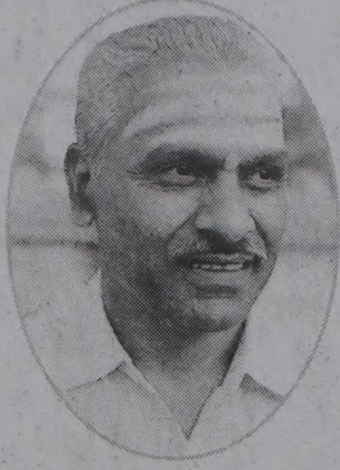
ಗಿರಿಜ ನವಲಗುಂದ

ಭೀಕರಕಾಯಿಲೆ ಎಬೋಲಾ

ಎಬೋಲಾ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿದಂತೆಲ್ಲ ಮೈ ನಡುಗುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಮಾನವ ನಿಗೆ ಮೃತ್ಯುಕೂಪವೆಂದೇ ಭಾವಿಸವಷ್ಟು ಕಳವಳ ಕಾರಿ ಸಂಗತಿ.

ಶಾಂತಕುಮಾರ ತುಮಕೂರು

ಜೀವಧಾರೆ



ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : **ಡಾ. ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ**

ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಮರುಕಳಿಸಿದ ಪೋಲಿಯೊ

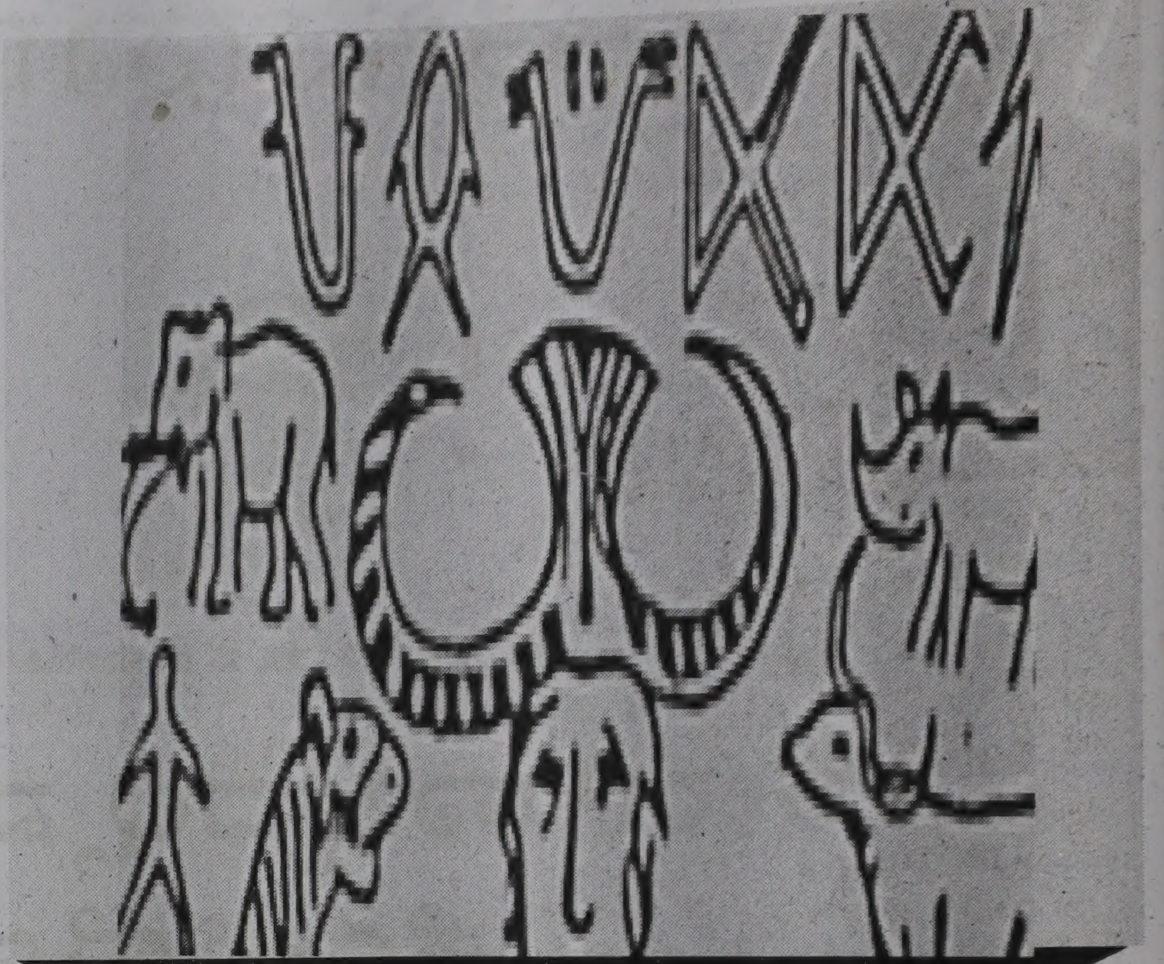
ಇದೇ ತಿಂಗಳ ಮೊದಲ ವಾರದಲ್ಲಿ ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಹೊಸ ಪೋಲಿಯೊ ರೋಗಿ ಪತ್ತೆಯಾದ. ಈ ಸುದ್ದಿ ಇಡೀ ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನೇ ತಲ್ಲಣಗೊಳಿಸಿದೆ. ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ರಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ತುಲನೆ ಮಾಡಿದರೆ ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ರಾಜ್ಯ ಕೇರಳ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ, ಸಾಕ್ಷರತೆಯಲ್ಲಿ, ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ, ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣದಲ್ಲಿ ಮುಂತಾಗಿ, ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯವೇ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಇದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಯೊ ನಿರ್ಮೂಲನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೂ ಒಂದಾಗಿತ್ತು. ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಯೊ ಅಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನೂ ಪೀಡಿಸಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯ ಪೋಲಿಯೊ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಸಮಾಧಾನ ಇತ್ತು. ಕೇರಳದ ಜನರೂ ಸಂತೋಷ ಪಟ್ಟರು. ಈ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಒಂದು ಸಿಡಿಲು ಬಡಿಯಿತು. ಆ ಸಿಡಿಲೆಂದರೆ ಒಬ್ಬ ಹೊಸ ಪೋಲಿಯೊ ರೋಗಿ ಪತ್ತೆಯಾದದ್ದು. ಮೂರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ತಲೆ ಎತ್ತದ ರೋಗ ಮತ್ತೆ ತಲೆ ಎತ್ತಿತು. ಅಂದರೆ ಪೋಲಿಯೊ ರೋಗಾಣು ಅಲ್ಲಿದೆ, ಜೀವಂತ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಸಂಗತಿ. ಎರಡನೆಯದೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಪೋಲಿಯೊ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ.

ಈ ಘಟನೆಯನ್ನು ನಾವು ಹಲವು ವಿಧದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಒಂದನೆಯದಾಗಿ ಪೋಲಿಯೊ ರೋಗಾಣುಗಳು ಬದಿಯಲ್ಲಿಯ ರಾಜ್ಯಗಳಿಂದ ಬಂದಿರಬಹುದು. ಕೇರಳಕ್ಕೆ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಪ್ರವಾಸಿಗರಾಗಿ ಬರುವರು. ಅಂಥವರೊಬ್ಬರು ಈ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಿರಬಹುದು, ಇಂಥ ರೋಗಾಣು ರೋಗವನ್ನು ತಂದಿರಬಹುದು. ರೋಗ ಕಂಡದ್ದು ಒಂದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಎಂದರೂ ರೋಗಾಣು ಪ್ರಸಾರವಾದದ್ದು ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಇರಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳು ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಎರಡನೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಎಂದರೆ ನಾವು ವಿತರಿಸಿದ ಪೋಲಿಯೊ ಲಸಿಕೆ ಸತ್ವಹೀನವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ತರಬೇಕಾಗಿದ್ದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಂದಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಲಸಿಕೆ ಸತ್ವಹೀನವಾಗಲು ಹತ್ತಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ತಲುಪುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನೂರೆಂಟು ಕಂಟಕಗಳು ಬರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಲಸಿಕೆಯ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಮೂರನೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಎಂದರೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಒಂದು ತರಹದ ಮುಗ್ಗಲುತನ ಮೂಡಬಹುದು. ಜನರ ಮುಗ್ಗಲುತನದಿಂದ ಅವರು ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ, ವೈದ್ಯರ ಮುಗ್ಗಲುತನದಿಂದ ಅವರು ಲಸಿಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಕಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯ ಮಾದರಿ ಎನಿಸಿದೆ. ಮಾದರಿ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇಂಥ ಘಟನೆ ಪ್ರಕಟವಾದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನುಳಿದ ರಾಜ್ಯಗಳ ಗತಿ ಏನು? ಪ್ರತಿ ಒಬ್ಬರೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಹೊರ ಹೋಗಬೇಕಾದ ಮಾರಿ ಓಡುತ್ತ ಒಳ ಸೇರಬಹುದು. ❑



ಧ್ಯಾನ

♦ **ಆರ್. ವಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿ,** ತಡಕಲ್

ಧ್ಯಾನ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧಿಸುವುದು ಒಂದು ಪದ್ಧತಿ. ಇದನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತಾ ಧ್ಯಾನ (Concentrative Meditation) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇಂಥದೊಂದು ವಿಷಯ ಎಂದು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಗ್ರಹಿಕೆಗೆ ಬರುವ ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದು ಎರಡನೇ ಪದ್ಧತಿ. ಓಪನಿಂಗ್ ಅಪ್ ಇಲ್ಲವೆ ಮೈಂಡ್ ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಮೆಡಿಟೇಶನ್ (ಪೂರ್ಣಮನೋಧ್ಯಾನ) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ನೀಡಿರುವ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಈಗ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

ಏಕಾಗ್ರತಾ ಧ್ಯಾನ, ಪೂರ್ಣ ಮನೋಧ್ಯಾನ ಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯ ಏನೆಂದರೆ- ಅವಧಾನ. ಅಂದರೆ ಧಾರಣವನ್ನು ಪುನರ್ವ್ಯವಸ್ಥೀಕರಿಸುವುದು. ಅಂದರೆ ನಮಗಿರುವ ಧಾರಣಕ್ಕೆ ಪುನಃ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವುದು ಎಂದು ಹದಿನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ಡೇನಿಯಲ್ ಗೋಲ್‌ಮನ್ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ಲಾಡಿಯೋನರಾಂಜೋ ಎನ್ನುವಾತ ''ಧ್ಯಾನ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ'' ಎಂದು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಬೀಡು ಬೀಸುತನವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಸ್ತು, ಸಂವೇದನೆ, ಪ್ರವಚನ, ಸಮಸ್ಯೆ, ಮಾನಸಿಕ ಅವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲವೆ ಚರ್ಯೆಯ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸು ತಿರುಗಿಸಿ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಎಂದಾತ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಧ್ಯಾನಾಂಶಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆತ ಮೂರು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಏಕಾಗ್ರತಾ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಯು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರತೀಕಗಳಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಧಾರಣ ಮಾಡುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆ ವಸ್ತು, ವಿಷಯ ಸ್ವರೂಪಗಳನ್ನು ಹೃದ್ಗತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗ್ನ (Absorbitive)ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ವಸ್ತುವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ತಲೆ ಎತ್ತುವ ಯಾವ ವಿಷಯವಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಧ್ಯಾನದ ವಿಷಯ ಅತ್ತ ಬಾಹ್ಯವೂ ಇತ್ತ ಆಂತರಿಕವೂ ಅಲ್ಲದ ಮೂರನೇ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ವರ್ಗೀಕರಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ, ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ಅನುಭೂತಿಗಳಿಂದಲೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು, ಮುಂತಾದವೆಲ್ಲ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ರಾಬರ್ಟ್ ಆರ್ನಸ್ಟೈನ್ ಎನ್ನುವಾತ, ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಗಳು, ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತತಗೊಳಿಸಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊರಜಗತ್ತಿನತ್ತ ತೆರೆದಿಡುವ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಎಂಬುದಾಗಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗದ ವಿಷಯವೊಂದಕ್ಕೆ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯ ಎನ್ನುವುದು ಆತನ ಅಂಬೋಣ.

ಆರ್ನಸ್ಟೈನ್ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವಸ್ತುವಿಗಿಂತಲೂ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಜಾಸ್ತಿ ಸಮಯ ಇರಬಲ್ಲದಾಗುವುದು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯ. ಕಾನ್‌ಸೆಂಟ್ರೇಶನ್ ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಧಾರಣವನ್ನು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗದ ಉದ್ದೀಪನದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಗ್ರಹಿಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿ, ಕ್ರಮೇಣ ಮನಸ್ಸು ವಿಷಯರಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ರಹಿಕೆ ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ಆ ಮುಂಚೆ ಇರದಿದ್ದ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಗಮನಿಸದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಿ ಗಮನಿಸಬಲ್ಲವನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಆರ್ನಸ್ಟೈನ್ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ವಾಲ್ಟರ್ ವಡಾಜ್ನಿಕ್ ಪ್ರಕಾರ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪದ್ಧತಿ. ಅವು ನಿಗದಿತ (Fixed) ಧ್ಯಾನ, ವ್ಯಾಪ್ತ (Discoursive) ಧ್ಯಾನ ಎಂದು. ಮೊದಲ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಇಲ್ಲವೆ ಆಂತರಿಕವಾದ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಧಾರಣ ಮಾಡುವುದಿರುತ್ತದೆ. ಆ ವಿಷಯ ಏನಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಮನೋಪ್ರತಿಮೆ, ವಿಗ್ರಹ, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಭಾಗ, ಸಂವೇದನೆ, ಉದ್ವೇಗ, ಮಾತು, ಸ್ವರ, ನಾದ, ಮಂತ್ರ, ಪ್ರಶ್ನೆ, ವ್ಯಾಖ್ಯೆ, ನಿಶ್ಶಬ್ದ, ಶೂನ್ಯ..... ಹೀಗೆ.

ವ್ಯಾಪ್ತ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗಳ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಒಂದು

ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ , ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಗತಾನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಜೀವಿಸುವುದು, ನಿರ್ದೇಶಿತ ಬಿಂಬ (Guided Imagery) ಸಂವೇದನೆ, ಉದ್ವೇಗ, ವಿಚಾರ, ಮನೋಬಿಂಬಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಕಾರ ಗಮನಿಸುವುದು... ಹೀಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸರಣಿಯುಳ್ಳ ಅಂಶದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು, ಅದರಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸು ತುಂಬಿರುವುದೇ ಈ ಧ್ಯಾನ. ಬಹುತೇಕ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಈ ಎರಡರ ಸಮ್ಮೇಳನ ಎಂದು ವಡಾಜ್ನಿಕ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ.

ಟಿಬೆಟಿಯನ್ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯುವ ಸಾಂಗ್ಯೇಖಾಡ್ರೋ ಎನ್ನುವಾಕೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಅವು ಹೀಗೆ ಸ್ಥಿರೀಕರಣ ಧ್ಯಾನ, (Stabilising Meditation) ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಧ್ಯಾನ, (Analytical Meditation) ಸ್ಥಿರೀಕರಣ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಯು ಮಾನಸಿಕ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ, ಏಕಾಗ್ರತೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದಂಥದು. ದೀರ್ಘಕಾಲ ನಿಲ್ಲುವ ಯಾವ ಆಂತರಿಕ ದೃಷ್ಟಿಗಾದರೂ ಅದು ಮೊದಲು ಬೇಕು. ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಶ್ವಾಸ, ಮನಸ್ಸು, ಸ್ವಭಾವ, ಭಾವ, ದೃಶ್ಯರೂಪ.... ಹೀಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸರಿ-ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನವಾಗಿ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಸ್ಥಿರೀಕರಣ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಯ ಉದ್ದೇಶ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೆನ್ನುವುದು ಮಾಮೂಲಿ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಗೆ ವ್ಯತಿರೇಕವಾದಂಥದು. ಸ್ಥಿರೀಕರಣ ಧ್ಯಾನ ಸಲೀಸೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಅದು ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಸಾಂಗ್ಯೇಖಾಡ್ರೋಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಪೂರ್ತಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧಿಸುವುದು ತುಂಬ ಕಷ್ಟ. ಧ್ಯಾನವನ್ನೇ ಬದುಕಾಗಿಸಿಕೊಂಡಂಥವರಿಗಷ್ಟೇ ಅದು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ ಸಾಂಗ್ಯೇಖಾಡ್ರೋ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಸಾಧಾರಣ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಉಳಿದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತ (letting go) ಈ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಶಾಲತೆ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಧ್ಯಾನವು ಸೃಜನಶೀಲತೆಗೆ, ಪ್ರಜ್ಞಾಪರ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಯಾವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆಯಾದರೂ ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿ ಉಂಟಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಾವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಭಾವಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಸ್ಥಿರೀಕರಣ ಧ್ಯಾನದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿದಾಗ, ಅದು ಮನವರಿಕೆ (Conviction)ಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ನೇರವಾದ, ಸರಿಯಾದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ, ಆಂತರಿಕ ಅನುಭೂತಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ಪದ್ಧತಿಗಳೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕ.

ಟಿಬೆಟಿಯನ್ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು. ಚಿಂತನೆ (Reflexion), ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ (Analysis) ಈ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಯ ಆಂತರಿಕ ಭಾಗಗಳು. ಇದು ಚಿಂತನೆ Contemplation) ಯನ್ನು, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ.

ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಪರ ಚಿಂತನೆ, ವಿವೇಚನೆ, ಪರ್ಯಾಲೋಚನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಷಾಪಿರೋ, ಗೋಲ್ಡ್‌ಮನ್ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಜನ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮ ಅವರು ಕೂಡ ''ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಆಲೋಚಿಸುವುದು ಚಿಂತನೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಅದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಒಂದು ವಸ್ತು, ವಿಷಯ ಇಲ್ಲವೆ ವಿಷಯ ಕ್ರಮದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಟಿಬೆಟಿಯನ್ ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಕೆಲವದರಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ಕೂಡ ಎಡೆ ಇದೆ. ಅಂಥ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಮಾಮೂಲಿ ಧ್ಯಾನ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ದೇಹ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಚೇತನಾವಸ್ಥೆ ಬದಲಾವಣೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಉಪಶಮನ ನೀಡುವ ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣಾ ಪದ್ಧತಿ (Self-Regulation Strategy) ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ ಮಾರ್ಪಾಡಾದ ಚೇತನಾವಸ್ಥೆ (Altered state of Consciousness) ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ ಭಾವಿಸ ಬಹುದು. ಸ್ಥಿತಿ, ಪದ್ಧತಿ ಈ ಎರಡನ್ನೂ 'ಮೆಡಿಟೇಶನ್' ಎನ್ನುವ ಪದ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವ ಪದ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೂ, ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಚೈತನ್ಯಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ (Process).

ಧ್ಯಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ, ಗಾಢ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದೊಡಗೂಡಿದ್ದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಚೇತನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುವಂಥದು ಕೂಡ. ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಅಂದಾಜುಗಳು, ಆಂತರಿಕ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳು ಇವೆಲ್ಲ ನಾವು ಸುಷುಪ್ತಿ (Trance)ಯಲ್ಲಿ, ನಿದ್ದೆಯಮಲಿನಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ, ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಮಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನಿಯ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳು ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಎರಡೂ ನೇರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಟೆನ್‌ಶನ್ (Attention)

ಒಂದು ದಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಜೆನ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಇಕ್ಕೀಯುನನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ ''ಮಾಸ್ಟರ್, ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಜ್ಞಾನದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಕೆಲವು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿ'' ಎಂದು ಕೇಳಿದ. ಇಕ್ಕೀಯು ತಕ್ಷಣವೇ ಕುಂಚ ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಅವಧಾನ (ಅಟೆನ್‌ಶನ್) ಎಂದು ಬರೆದ.

''ಅಷ್ಟೇನಾ?'' ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ. ''ಅದರ

ಧ್ಯಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ, ಗಾಢ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದೊಡಗೂಡಿದ್ದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಚೇತನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುವಂಥದು ಕೂಡ. ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಅಂದಾಜುಗಳು, ಆಂತರಿಕ ಸಂಭಾಷಣೆ ಗಳು ಇವೆಲ್ಲ ನಾವು ಸುಷುಪ್ತಿ (Trance)ಯಲ್ಲಿ, ನಿದ್ದೆಯಮಲಿನಲ್ಲಿ ಇರು ವಾಗ, ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಮಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನಿಯ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳು ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ದೇಹ ಸ್ಥಿತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಎರಡೂ ನೇರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಜೊತೆಗೆ ಬೇರೆ ಏನೂ ಇಲ್ವಾ?.'' ಆಗ ಇಕ್ಕೀಯು ಪುನಃ ಎರಡು ಸಲ, ''ಅವಧಾನ ಅವಧಾನ ಎಂದು ಬರೆದ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ರೇಜಿಗೆಯಿಂದ 'ಇದೊಳ್ಳೆ ಚೆನ್ನಾಯ್ತು' ಎಂದ. ''ನೀವು ಬರೆದುದರಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯಾಗಲಿ ಆಳವಿದೆಯೆಂದಾಗಲಿ ಅನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ''. ಎಂದ.

ಆಗ ಇಕ್ಕೀಯು ಪುನಃ ''ಅವಧಾನ, ಅವಧಾನ, ಅವಧಾನ'' ಎಂದು ಮೂರು ಸಲ ಬರೆದ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದು, ಗದರಿಸುವ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ''ಅವಧಾನ ಎಂದರೆ ಏನರ್ಥ ಅನ್ನೋದನ್ನಾದ್ರೂ ಹೇಳಿ'' ಎಂದು ಕೇಳಿದ. ಇಕ್ಕೀಯು ಮೃದುವಾದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿದ ''ಅವಧಾನ ಅಂದರೆ ಅವಧಾನವೇ''. ಇಲ್ಲಿ ಅಟೆನ್‌ಶನ್ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಧಾರಣ, ಅವಧಾನ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಎನ್ನುವ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದೆ. ಅಟೆನ್‌ಶನ್ ಕಾನ್‌ಸಂಟ್ರೇಶನ್ ಎನ್ನುವ ಪದಗಳನ್ನು ಸಮಾನಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಬಳಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತುಸು ವಿವರಣೆ ಅಗತ್ಯ.

ಅಟೆನ್‌ಶನ್ ಎಂದರೆ ನಾವು ಬೇಕೆಂದೇ ತುಸು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ಘಮನಸ್ಸಿನ ತುಸು ಭಾಗವನ್ನು ಒಂದು ವಿಷಯದತ್ತ ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಅಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಗೋ (Ego) ಎನ್ನುವ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ಭಾಗ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ತುಸು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಂದು ವಿಷಯದತ್ತ ಹೊರಳಿಸಬಲ್ಲದಾಗಿರುವುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, 'ಇಗೋ'ದ ಪ್ರಮೇಯವಿಲ್ಲದೆಯೂ ಕೂಡ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ ತಮ್ಮತ್ತ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕೂಡ ಅಟೆನ್‌ಶನ್ ಎನ್ನಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದು ಸಂಕಲ್ಪಿತ, ಎರಡನೆಯದು ಅಸಂಕಲ್ಪಿತ.

ಚೈತನ್ಯ, ಧಾರಣಗಳು ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ. ಚೈತನ್ಯ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರ. ಅದರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಅಗತ್ಯ. ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗ್ರಹಿಕೆ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ಬೆಳಕಿನೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಚೈತನ್ಯ ಬೆಳಕು. ಬೆಳಕಿನಲ್ಲೇ ನಮಗೆ ವಸ್ತುಗಳು ಕಾಣಿಸುವುದು.

ಮಾನಸ ಶಕ್ತಿ (Psychic Energy) ಎನ್ನುವ ಮಾತನ್ನು ಈ ಹಿಂದೆ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್, ಕಾರ್ಲ್ ಗುಸ್ತಾವ್, ಯುಂಗ್ ಮುಂತಾದವರು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ಪದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ, ವರ್ತನೆಗೂ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಭೌತಿಕ ಇಲ್ಲವೆ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಆ ರೀತಿ ಆಗಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗಲೇ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು, ಒಂದನ್ನು ಮತ್ತೊಂದರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವುದು, ಅವುಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಅಂದಾಜು ಹಾಕುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಒಂದು ವಿಷಯದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚಲನ ನಮ್ಮ ಅಭಿರುಚಿ, ಉತ್ಸುಕತೆಗಳ ಮೇಲೆ, ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಮೇಲೆ, ಮನಃಸ್ಥಿತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಸಂಕೀರ್ಣತೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಸಂಕೀರ್ಣತೆ (Complex) ಎನ್ನುವುದು ಮತ್ತೇನೂ ಅಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅತ್ಯಂತ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ವ್ಯವಹಾರ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳಷ್ಟೇ ನಮ್ಮ ಗ್ರಹಿಕೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಚೇತನ, ಇಲ್ಲವೆ ಚೈತನ್ಯ. ಕೆಲ ವಿಷಯಗಳು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ, ಅಗತ್ಯವಾದಾಗ, ಅಂದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ನಮ್ಮ ಚೇತನಕ್ಕೆ ಎಟುಕುತ್ತವೆ. ಅದು ಅವಚೇತನ (Pre-Conscious). ಯಾವತ್ತೂ ನಮ್ಮ ಚೇತನಕ್ಕೆಟುಕದ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅಚೇತನ (un-conscious). ಕೆಲವು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ಇವುಗಳ ಗ್ರಹಿಕೆ ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಚೇತನ, ಅವಚೇತನ ಈ ಎರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಉಪಚೇತನ (Subconscious) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವಿಂಗಡಿಸು ವುದು ಮಾನಸಿಕ ಜೀವಿತದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಅವಗಾಹನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ. ಹಲವಾರು ದೈಹಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಂತೆಯೇ ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ನಮ್ಮ ಗ್ರಹಿಕೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ಅಧೀನದಲ್ಲಾಗಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು, ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸೇರಿ ಸ್ವಾಯತ್ತವಾಗಿ ಉಳಿದ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ''ನಾನು'', ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗ. ಈ 'ನಾನು' ವಿಗೂ 'ನಾನು' ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೂ ಇರುವ ಪರಿಧಿಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ನನ್ನವು ಎಂದು 'ನಾನು' ಭಾವಿಸುವ ವಿಚಾರಗಳು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನನ್ನವೆಂದು ಅನ್ನಿಸದಿರಬಹುದು. ನಾವು ತಾದಾತ್ಮ್ಯಗೊಳ್ಳದಿರುವವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗಿನವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮವು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ಜೀವನಾನುಭವಗಳಿಂದಾಗಿಯೂ, ಉದ್ವೇಗ ಗಳಿಂದಾಗಿಯೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಏರ್ಪಟ್ಟು, ಅವು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ, ಬಾಹ್ಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನೇ Complex ಎನ್ನುವುದು.

ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಪಂಚ, ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚ ನಿರಂತರ ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಗಮನವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಈ ಮಾರ್ಪಾಡನ್ನು (ಮನದ ಓಟವನ್ನು) ತಡೆದು ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಎರಡನೆ ಶ್ಲೋಕ ಹೀಗಿದೆ:

'ಯೋಗ ಶ್ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ'

ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದೇ ಯೋಗ.

ಗಮನವನ್ನು (ಅವಧಾನವನ್ನು) ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಚೇತನ ಕ್ಷೇತ್ರದೊಳಗೆ ಬರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯವನ್ನು, ವಿಷಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು. ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಬೇಕೆಂದೇ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಅಂಥ ಗಮನ, ತಾನಾಗಿ ತಾನೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವೇನೂ ಇಲ್ಲದೆ ನಿರ್ಬಂಧಿತ (Compulsive) ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಬಹುದು. ಭಾವೋದ್ವೇಗ, ವಿಚಾರಗಳ ಮುತ್ತಿಗೆಯು ಮುಂದೆ ಇಗೋದ ಅಸಹಾಯಕತೆ ಅನುಭವಿಸಿದವರಿಗಷ್ಟೇ ಗೊತ್ತು. ಕೆಲವು ಆಲೋಚನೆ, ವರ್ತನೆಗಳು ನಮ್ಮ ತಾರ್ಕಿಕತೆ, ಇಚ್ಛೆ, ನಿಯಂತ್ರಣ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೀರಿ ಇಲ್ಲವೆ ಧಿಕ್ಕರಿಸಿ ಗಮನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿರುತ್ತಾರೆನ್ನಬಹುದು. ಈ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಆಯಾ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆಡೆ ತಿರುಗದು. ನಮ್ಮ ಇಗೋ

(ಅಹಂ) ಇಚ್ಛೆ, ಸಂಕಲ್ಪ, ತಾರ್ಕಿಕತೆ ಇವಾವವೂ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಬದಲಿಸಲಾರವು.

ಬೇಕೆಂದೇ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸ ಬಹುದಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು, ಓದಬಹುದು, ಬರೆಯ ಬಹುದು, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗ ವಹಿಸಿ... ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಇವೆಲ್ಲ ಅವಧಾನದೊಂದಿಗೆ ತಳುಕುಹಾಕಿಕೊಂಡಂಥ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು. ಗ್ರಹಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಂಥ ವಿಷಯಗಳು.

ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸು ವುದು ಅದರ ಗಮ್ಯ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರ ಗಮ್ಯ ಗಳು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಗ್ರಹಿಕೆಯಾಗಿರಬಹುದು; ಮೂಲಭೂತ ಭಾವನೆ (Instinct)ಗಳ ಮೇಲೆ, ಅಚೇತನದ ಮೇಲೆ, ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗಿರಬಹುದು; ತನ್ನ ಸ್ವಭಾವದ ಬಗೆಗಿನ ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ವಾಸ್ತವ ಜಗತ್ತು ಇಲ್ಲವೆ ಈ ಸೃಷ್ಟಿ ತತ್ವವನ್ನು ಕುರಿತಾದ ಅವಗಾಹನೆಯಾಗಿರಬಹುದು; ಮತೀಯಭಾವನೆಗಳು, ಮನೋಪ್ರತಿಮೆಗಳು, ಉದ್ವೇಗಗಳು ಮುಂತಾದವೆಲ್ಲ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದಾಗಿರಬಹುದು; ನಾನು, ನನ್ನ ಎನ್ನುವ ನಿಯಮಿತ ಚೇತನಾಪರಿಧಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೊಟ್ಟು, ವಿಸ್ತರಿಸಿ, ವಿಶ್ವಚೇತನವನ್ನು ಎಟುಕಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿರಬಹುದು. ಮತ-ಧರ್ಮಗಳು ಇಂಥ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಉಳ್ಳವರಾಗಿ ರುತ್ತೇವಾದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಈ ವಿಷಯ ಗಳೊಂದಿಗೆ ಅನುಸಂಧಾನ ಗೊಳಿಸುವುದು ಮಾನವ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವಸಾಧಾರಣ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಾಗ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲಿಗೆ ಕಂಡು ಬರುವ ಗಮನಾರ್ಹ ಪ್ರಭಾವವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಹೆಚ್ಚಳ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಒಂದು ವಸ್ತು ಇಲ್ಲವೆ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕೇಂದ್ರೀ ಕರಿಸಬಲ್ಲೆವು. ನಮ್ಮ ಗಮನ ನಿತ್ಯ ಅತ್ತಿತ್ತ ಹರಿದಾಡುವ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ತುಸು ಹೊತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕುದುರುವುದೆಂದರೆ ಅದೇನೂ ಸಣ್ಣ ಮಾತಲ್ಲ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕುದುರಿ ದಾಗ ತಮ್ಮತ್ತ ಗಮನ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪೈಪೋಟಿಗಿಳಿದಿರುವ ಉದ್ದೀಪಕಗಳನ್ನು ನಾವು ವಿಸ್ಮರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲವೆ ತೃಣೀಕರಿಸಲೂ ಬಹುದು. ಏಕಾಗ್ರತೆ (Concentration) ಯಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ 'ಇಗೋ' (Ego)ಗೆ ಅವಧಾನದ ಮೇಲೆ, ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ತುಸು ನಿಯಂತ್ರಣ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದಾಗಿ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸ ಬೇಕು? ಏಕಾಗ್ರತೆ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು? ಎನ್ನುವು ದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಗೋಗೆ ಸಾಧ್ಯ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಮನವನ್ನು ಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡು ಅದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬಲ್ಲ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯೇ. ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತುಸು ಭಾಗ ಇಗೋದ ನಿಯಂತ್ರ ಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಲ್ಲದಿರುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಆವೇಗ (impulse), ಅರಿವುಗಳ ಎಟುಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಈ ಶಕ್ತಿ ಈಗ ಇಗೋದ ಆಧೀನಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗಿ ಆ ಮುಂಚೆ ರೂಢಿಗತ ವಾಗಿ, ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಸಾಗುವ ಮನೋ ವ್ಯಾಪಾರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಗ್ರಾಹ್ಯತೆ, ವಿಚಾರ ಮುಂತಾದವು ಆ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅಯಾಂತ್ರಿಕ (De-Automatize)ವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ನೂತನ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ-ಧ್ಯಾನಗಳಂತಹ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನನು ಸರಿಸಿ ಪಡೆಯುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಜ್ಞಾನೋದಯ ದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಉನ್ನತ ಚೈತನ್ಯಾವಸ್ಥೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಆದರೆ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮನೋವಿಕ್ಷಿಪ್ತತೆಯಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ವಿಭ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ತಳ್ಳಿ ಹಾಕಿದ ಮನೋ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಿದ್ದಾರೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುಭವಕ್ಕೆ, ಅನುಭೂತಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟುವುದು, ನಿರ್ಧರಿಸು ವುದು ತುಂಬ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಆತ್ಮದ ಆಶ್ರಯ ಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟಿರುವ ವಿಷಯಗಳ ಯಥಾರ್ಥತೆ ಸದಾ ಸಂದೇಹಾಸ್ಪದ. ಕೇವಲ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ, ತನ್ನ ಅನುಭವ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರ ಮೇಲಿಂದ ನಾವು ಯಾವ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೂ ಬರಕೂಡದು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿ ಸಬೇಕು. ಅವನ ಭಾವನೆ, ಅಭಿರುಚಿ, ಉದ್ದೇಶ, ಗುರಿಗಳು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಿರತೆ (consistency) ಅವನ ವರ್ತನೆಗೂ ಅವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗೂ ನಡುವೆ ಇರುವ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ; ಪೂರಕತೆ; ಅವನಿಂದಾಗಿ ಇತರರಿಗೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಲಾಭ-ನಷ್ಟಗಳು; ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉದ್ವೇಗ ಜೀವನ.... ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಒಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದೇನೋ! ಆದರೆ ಕೇವಲ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದುಂಟಾದ ಅನುಭೂತಿ ಅವನಲ್ಲಿ ಸಮನ್ವಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಾಗುವಂಥದು, ಮನಃಶಾಂತಿ ನೀಡು ವಂಥದು, ಆಂತರಿಕ ಬಾಹ್ಯ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಂಥದಾಗಿದ್ದರೆ, ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲದಿರುವಾಗ ನಾವದನ್ನು ಖಂಡಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ, ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳೆಷ್ಟೋ ಇವೆ. ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರದ ವಿಷಯಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು. ಅಂಥ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಲೆಕೊಡ ಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ, ಅವರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು, ಜೀವನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಜಾಗತಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ನಂಬಿಕೆ, ಆ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಮಾಹಿತಿ, ಸಮಾಜ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಜ್ಞಾನದಂಥ ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಅವರ ಸ್ಪಂದನ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರದ (un-known) ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಹಲವಾರು ಅಭಿ ಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅವು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಕೂಡ. ಈ ಜಗತ್ತು ಬಲು ಸಂಕೀರ್ಣ, ಕ್ಲಿಷ್ಟ. ಅದನ್ನು ಹಲವಾರು ರೀತಿ ಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲು, ವಿವರಿಸಲು ಅವಕಾಶ ವಿದೆ. ಅನುಭವದಿಂದ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ತಿದ್ದಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮಾನವ ಜನಾಂಗ ಸಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂದು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮತ-ಮತೀಯ ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಿ, ಅದನ್ನೊಂದು ಉಪಶಮನ ಪದ್ಧತಿ, ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಿಧಾನ ಎಂಬು ದಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವನ್ನು ಸುಖಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ದ್ವಿಗುಣೀಕೃತ ಗೊಳಿಸುವ ಜೀವನ ವಿಕಾಸ ಸಾಧನವೆಂಬುದಾಗಿ ಅದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮನೋವ್ಯವಸ್ಥೆ-ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು, ಬದಲಿಸಲು ಪರ್ಯಾಯ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿ ಸಬಹುದು. ಆಧುನಿಕ ಮಾನವ, ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನೆಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳ ಧ್ಯಾನ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನಳ ವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವಿತವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು.

(ಸಶೇಷ)



ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಕೀಟ ಖಾದ್ಯ!



• ಡಾ. ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಚೀನಿಯರ ಜೀವನವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಅವರು ಪಡುವ ಶ್ರಮವನ್ನು ಅಂದಾಜಿಸಿದರೆ ಕೀಟಾಹಾರ ಜಾಸ್ತಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಎನಿಸುವುದು. ಅದರ ರುಚಿ ಅದನ್ನು ತಿಂದವರಿಗೇ ಗೊತ್ತು. ಭಾರತದಲ್ಲಿಯ ಧರ್ಮಗಳು ಇಂಥ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿ ಯಾವುದೋ ಕೀಟ ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ, ಆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನಾವು ಚೆಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿ ಎಲೆಗೆ ಬಡಿಸಿದರೆ ದೊಡ್ಡ ರಾದ್ಧಾಂತ ಆಗುವದು.

ಈ ಲೇಖನದ ತಲೆ ಬರಹವೇ ಅನೇಕರಿಗೆ ವಾಕರಿಕೆ ತರಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಮಾತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯ. ನಾನು 1995ರಲ್ಲಿ ಚೀನಾ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಚೀನಾದ ರಾಜಧಾನಿ ಬೀಜಿಂಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜಾಗತಿಕ ಸಮ್ಮೇಳನ ಇತ್ತು. ಸಮ್ಮೇಳನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಊರಿನ ಪೇಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ಕೆಲವು ಅಂಗಡಿಗಳು ನನಗೆ ಸೋಜಿಗ ತರುತ್ತಿದ್ದವು. ಇಂಥ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಗದ್ದಲವೋ ಗದ್ದಲ. ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು, ಗಾಜಿನ ಭರಣಿಗಳು. ಈ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ, ಭರಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಪ್ರಕಾರದ ಕೀಟಗಳು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಜೊಂಡಿಗಗಳ ರಾಶಿ. ಜೊಂಡಿಗಗಳು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಅವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೊಳ್ಳುವವರು ಜೊಂಡಿಗಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು 1/2 ಕೆ.ಜಿ. ಅಥವಾ 1/4 ಕೆ.ಜಿ. ಯಷ್ಟು ಖರೀದಿಸಿ ಪೇಪರಿನ ಪಾಕೀಟುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾವು ಸೇಂಗಾ, ಸೆಂಡಿಗೆ ಖರೀದಿಸಿತಂದಂತೆ. ನನಗದು ಮೋಜಿನ ಸಂಗತಿ. ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಹೇಳಿದರು: ಜೊಂಡಿಗ ಬಹಳ ರುಚಿಯಾದದ್ದು. ಎಲ್ಲರೂ ಅದನ್ನು ತಿಂದೇ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜೊಂಡಿಗ ಇಟ್ಟಂತೆ, ಹಲವಾರು ಪ್ರಕಾರದ ಚಿಟ್ಟೆಗಳು, ಪಾತರಗಿತ್ತಿಗಳು, ಇರುವೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಒಣಗಿಸಿದ ಕೀಟಗಳಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಖಾರ ಹಚ್ಚಿ ನಾವು ಅವಲಕ್ಕಿ, ಚುರು ಮುರಿ ತಿಂದಂತೆ ಅವರು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೀಟಗಳ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳೂ ಇವೆ.

ಮಾನವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೀಟಾಹಾರ ಸೂಕ್ತವೇ?

ಹೌದು, ಚೀನಿಯರ ಜೀವನವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಅವರು ಪಡುವ ಶ್ರಮವನ್ನು ಅಂದಾಜಿಸಿದರೆ ಕೀಟಾಹಾರ ಜಾಸ್ತಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಎನಿಸುವುದು. ಅದರ ರುಚಿ ಅದನ್ನು ತಿಂದವರಿಗೇ ಗೊತ್ತು. ಭಾರತದಲ್ಲಿಯ ಧರ್ಮಗಳು ಇಂಥ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿ ಯಾವುದೋ ಕೀಟ ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ, ಆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನಾವು ಚೆಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿ ಎಲೆಗೆ ಬಡಿಸಿದರೆ ದೊಡ್ಡ ರಾದ್ಧಾಂತ ಆಗುವದು.

ಆದರೆ ಕೆಲವು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಇರುವೆ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹೆದರಿಸಿ ಓಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದೇನೇ ಇರಲಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಲ್ಲ ತಿನ್ನುವ ಮಕ್ಕಳು ಇರುವೆಗಳನ್ನು ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ತಿಂದು ಮುಗಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲ ನಮಗೆ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ವಿರಳ ಸಂಗತಿಗಳು.

ಚೀನಾದಲ್ಲಿ, ಜಪಾನದಲ್ಲಿ, ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಯುರೋಪದ ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೀಟಾಹಾರದ ಪರಿಪಾಠ ಇದೆ, ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಚಾಕಲೇಟ್ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ಕೀಟಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಚಾಕಲೇಟುಗಳು ದುಬಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಎರೆ ಹುಳುಗಳಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ತಿನ್ನುವ ರೂಢಿ ಇದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೂ ಕೀಟಾಹಾರ ಆಗುವದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಒಣಗಿಸಿದ ಮರಿ ಮೀನು ತಿನ್ನುವರು. ಸಮುದ್ರದ ಇತರ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವರು. ಆದರೆ, ಕೀಟ ಎಂದರೆ ದೂರ ಹೋಗುವರು.

ಜಪಾನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆ

ಜಪಾನ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೊರ್ನೆಟ್ ಎಂಬ ಒಂದು ಕೀಟವಿದೆ. ಇದು ನೆಲದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಗೂಡು ಕಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಜೇನು ಹುಳುವಿಗೆ ಇದ್ದಂಥ ಮುಳ್ಳಿದೆ. ಈ ಮುಳ್ಳನ್ನು ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಸಲ ಮಾನವರು ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೀಟದ ಶಕ್ತಿ ಅಗಾಧವಾದುದು. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಇದು ಅಂದಾಜು 60 ಮೈಲು ಹಾರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ತಾಸಿಗೆ 20 ಮೈಲು ವೇಗದಿಂದ ಚಲಿಸಬಲ್ಲದು. ಈ ಕೀಟದ ಜೀವನವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಾಗ ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದವು. ಈ ಕೀಟದ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ರವಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಹುಳಿ ಹಾಗೂ ಕಹಿ ರುಚಿ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್‌ಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಶಕ್ತಿ ಬಹಳ.

ಮೀನು, ಮಾಂಸಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಶಕ್ತಿಗಿಂತ ಮೂರು - ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ. ಇಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಮೊದಲು ಈ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಕುಡಿಸಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಜಾಡಲು ಬಿಟ್ಟರು. ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕುಡಿದ ಇಲಿಗಳು ಉಳಿದ ಇಲಿಗಳಿಗಿಂತ ಎರಡೂವರೆ ಪಟ್ಟು ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಈಜಿದವು. ನಂತರ ಆ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಯುವಕರಿಗೆ ಕುಡಿಸಿ, ಸೈಕಲ್ ಚಲಿಸಲು ಹೇಳಿದರು. , ಪದಾರ್ಥ ಕುಡಿದ ಯುವಕರು ಉಳಿದವರಿಗಿಂತ ದೂರದವರೆಗೆ ಹಾಗೂ ವೇಗದಿಂದ ಚಲಿಸಿದರು. ಆ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕುಡಿದಾಗ ಶಕ್ತಿ ಇಮ್ಮಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹುರುಪು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಜಪಾನೀಯರು ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ತಂದರು. ಎಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿ ಬೇಕಾಗುವುದೋ ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಈ ಪೇಯವನ್ನು ಕುಡಿಸತೊಡಗಿದರು. ಇದರಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ದಣಿವು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿರಂತರ ಶಕ್ತಿ ಉಳಿಯುವುದು. ಈ ಸಲದ ಸಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಲಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಮೆರಾಥಾನ್ ಓಟದಲ್ಲಿ ಬಂಗಾರ ಪದಕ ಪಡೆದ ನಾವೊಕೊ ಸಾಕಾಹಾಶಿ ಎಂಬ ತರುಣಿ ಈ ಪದಾರ್ಥ ಕುಡಿದು ಓಡಿದಳಂತೆ. ಆಕೆ ಓಡುವ ರೀತಿ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಅಚ್ಚರಿಗೊಳಿಸಿತು. ಅಂಥ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಈ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಜಪಾನದ ಒಂದು ಕಂಪನಿ ಕೃತ್ರಿಮವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದೆ ಎಂಬ ಸುದ್ದಿ. ❑

ಸಿಡ್ನಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಮೆರಥಾನ್ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ತಂದುಕೊಟ್ಟ ಕಣಜದ ಜ್ಯೂಸ್!

• ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಅಥವಾ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ತೀರಾ ವಿರಳ. ಮಾನವನ ಪೂರ್ವಜ ಮೂಲತಃ ಕೀಟಾಹಾರಿ. ಆನಂತರ ಅವನು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯಾದನು. ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು ಗಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದನು. ಮರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನೆಲಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅವನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯಾಗಬೇಕಾಯಿತು. ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲಾ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಪುಷ್ಟ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಸಿಗುವುದು ದುಸ್ತರವಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನು ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ ಮಿಶ್ರಾಹಾರಿಯಾದನು.

ಕಳೆದ ಭಾನುವಾರ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಶ್ರೀ ದಂಪತಿಗಳು ಬಂದಿದ್ದರು. ಶ್ರೀ ಅವರು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಉಪ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಶ್ರೀಮತಿಯವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅತಿಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್‌ನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿತ್ತು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದರು. ಅವರು ಬರುವ ವೇಳೆಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನವಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ, ಅವರ ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿಯನ್ನು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮನೆಯೊಳಗಿನಿಂದ ನನ್ನ ಶ್ರೀಮತಿಯವರು ''ಊಟಕ್ಕಾಗಿದೆ'' ಎಂದು ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿದರು. ನಾನು ಶ್ರೀ ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ಆಗ್ರಹಪಡಿಸಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದೆ. ಅಂದು ಭಾನುವಾರವಾಗಿದ್ದ ಕಾರಣ, ನನ್ನ ಶ್ರೀಮತಿಯು ವಿಶೇಷ ಭಕ್ಷ್ಯವಾಗಿ ವೆಜಿಟೆಬಲ್ ಪಲಾವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಳು. ಅದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಶ್ರೀಯವರು ''ನೀವು ಪಲಾವಿಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕುತ್ತೀರಾ..?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಆಗ ನಾನು ಸಹಜವಾಗಿ ''ಹೌದು'' ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಶ್ರೀ ಅವರು ''ಕ್ಷಮಿಸಿ... ನಾನು ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ'' ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕ್ಷಮೆ ಯಾಚಿಸಿದರು. ನಾನು ಅವಾಕ್ಕಾದೆ. ಅಂತಹ ಹಿರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದರ ಪ್ರಮುಖ ಅಧಿಕಾರಿ, ಈರುಳ್ಳಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ, ನನಗೆ ನಂಬಲು ತುಸು ಕಷ್ಟವಾಯಿತು. ನಂತರ ಅವರ ಶ್ರೀಮತಿಯವರು ''ಏನು ತಪ್ಪು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನೀವು ಊಟ ಮಾಡಿ. ಅಲ್ಲದೇ ನಮ್ಮದು ಈಗಾಗಲೇ ಕಂಠಪೂರ್ತಿ ತಿಂಡಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಜಾಮೂನೇ ಸಾಕು ನಮಗೆ'' ಎಂದರು. ಆಗ ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ ''ಊಟವಾದ ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯು ಉತ್ತಮ ಔಷಧ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ, ಆ ಬಗ್ಗೆ ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದೆನಲ್ಲ'' ಎಂದು ಪೇಚಾಡಿಕೊಂಡೆ. ಆಗವರು ''ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೇನಾದರೂ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ'' ಎಂದರು.

ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಿನ್ನದ ಜನರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಮನೆಯವರೂ ಸಹ ಈರುಳ್ಳಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ''ಇದು ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ಸಮವಂತೆ'' ಎಂದು ಉತ್ತರ ನೀಡಿದರೆ, ನನ್ನ ಮಾವ ''ಇದು ಕಾಮವರ್ಧಕವಂತಯ್ಯ... ಅದಕ್ಕೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧ'' ಎಂದರು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿ ಕಾಮವರ್ಧಕವಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಯಿತಲ್ಲ, ಅದನ್ಯಾಕೆ ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕೆಂದು ಮನದಲ್ಲಿಯೇ ಅಂದುಕೊಂಡೆ. ನಂತರ ''ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಮಹಾಕಂದ ಎಂದು ಕರೆದು ಅದರ ಗುಣವಿಶೇಷಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರಲ್ಲ.... ಪಂಡಿತರು ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆ'' ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ. ಆಗ ನನ ಮಾವನವರು ಹೇಳಿದ ಉತರ



ಈಗಲೂ ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ ''ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂಬ ವಸ್ತು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿತ್ಯ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಾರದು ಅಷ್ಟೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲೂ ಇರುವ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಕಡೆಗಣಿಸಿಲ್ಲ. ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಗ ಔಷಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಯಾರೂ ಆಕ್ಷೇಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ'' ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಇದು ನನ್ನ ಒಂದು ಅನುಭವ.

ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಅನುಭವ. ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯದ ಕಾಲ. ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದೆನೆಂದು ನೆನಪು. ನನ್ನ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ದೀಪವು ನನ್ನ ಅಜ್ಜನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇತ್ತು. ನನ್ನ ಅಜ್ಜನಿಗಿಂತ ಶ್ರೀಮಂತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದಿರಬಹುದೇನೋ! ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ದೀಪವನ್ನು ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಾಕಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಳೆ ಬಂದ ಮರುದಿವಸ ಮಳೆಯ ಹುಳುಗಳು ನೆಲದೊಳಗಿನಿಂದ ಪುತಪುತನೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಂದು ನೇರವಾಗಿ ಹಾರುತ್ತಿದ್ದವು. ದೀಪದ ಬೆಳಕಿನ ಕಡೆಗೇ ಅವು ಹಾರುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ಮಳೆಹುಳುಗಳು ಬರುವುದನ್ನು ಕಂಡಕೂಡಲೆ ನನ್ನಜ್ಜ ಮನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ದೀಪಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೆಲ್ಲಾ ಕತ್ತಲೆ, ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೆಳಕೋ ಬೆಳಕು! ಹಾರಿಬಂದ ಹುಳುಗಳೆಲ್ಲ ದೀಪದ ಸುತ್ತೆಲ್ಲ ಸುತ್ತುತ್ತಿದ್ದವು. ಕೆಲವು ದೀಪಕ್ಕೆ ತಾಗುತ್ತಲೂ ಇದ್ದವು. ಆಗ ಅವುಗಳ ರೆಕ್ಕೆ ಸುಟ್ಟು ಉದುರುತ್ತಿತ್ತು. ಹುಳ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತಿತ್ತು. ಬಹಳಷ್ಟು ಹುಳುಗಳು ಹಾರಿ ಹಾರಿ ಸುಸ್ತಾಗಿ ನೆಲದಲ್ಲಿ ತೆವಳುತ್ತಿದ್ದವು. ರಾತ್ರಿ ಸುಮಾರು 10 ಗಂಟೆಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಬಹುಪಾಲು ಹುಳುಗಳು ರೆಕ್ಕೆ ರಹಿತವಾಗಿ ನೆಲದಲ್ಲಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಆಗ ನನ್ನ ಅಜ್ಜನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಆಳೊಬ್ಬ ಬಂದು, ಮನೆ ಗುಡಿಸುವ ಹುಲ್ಲು ಪೊರಕೆಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಆ ಹುಳುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಗುಡಿಸಿ, ತನ್ನ ಹೆಗಲ ಮೇಲಿದ್ದ ವಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನು. ಅದನ್ನು ನೋಡಿದ ನಾನು ಕೇಳಿದೆ. ''ಹುಳೂನ್ನೆಲ್ಲಾ ಯಾಕೋ ಕಟ್ಕೋತಿದ್ದೀಯ.... ಅಸಹ್ಯ ಅನ್ಸಲ್ವೇನೋ....'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ಅವನ ಇದ್ದ 30 ಕೊಳಕು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೋರುತ್ತ (ಎರಡು ಹಲ್ಲು ಬಿದ್ದು ಹೋಗಿದ್ದವು) ಪೆಕರು ಪೆಕರಾಗಿ ನಕ್ಕನು. ನಾನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಹಾಕಿದಾಗ ನನ್ನ ಅಜ್ಜ ಉತ್ತರಿಸಿದನು. ''ಅವನು ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ತಿನ್ನೋದಿಕ್ಕೆ ತಗೋಂಡು ಹೋಗ್ತಿದ್ದಾನೋ...'' ಎಂದರು. ''ಹಾಂ!.... ಹುಳುಗಳನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ತಿಂತಾರಾ?...'' ಎಂದು ಹೌಹಾರಿದೆ. ಆಗ ಅಜ್ಜ ವಿವರಿಸಿದರು. ''ಹುಂ!.... ಮಳೆ ಹುಳುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಗೊಂಡು ಹೋಗಿ ರೆಕ್ಕೆ ತೆಗೆದು ಬಾಣಲೇಲಿ ಹುರೀತಾರೆ. ಆಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಕಾರ ಹಾಕಿ, ನಾವು ಚುರುಮುರಿ ತಿಂದಹಾಗೆ ಅವರು ಇವನ್ನ ಮುಕ್ಕುತ್ತಾರೆ'' ಎಂದರು. ನನ್ನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿರಬಹುದಾದ ಭೀಭತ್ಸ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕಂಡು ನನ್ನಜ್ಜ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೀಟಲೆ ಮಾಡಿದರು. ''ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಂತೋ... ಬೇಕಾದರೆ ಈವತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಅವನ ಮನೇಗೆ ಹೋಗು ಊಟಕ್ಕೆ'' ಎಂದರು. ನಾನು 'ಹೋ...' ಎಂದು ಹುಯ್ಯಲಿಡುತ್ತಾ ದೂರು ಹೇಳಲು ಅಜ್ಜಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೊರಟೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತಿ

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆದು ಬಂದಿರುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ಇತರರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಹಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಊಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಷ್ಟು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ''ಚೀನಾದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ತುಂಬಾ ಇದೆಯಂತೆ. ಅವರು ಹಾವು, ಹಲ್ಲಿ, ಜಿರಲೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಿನ್ನುತ್ತಾರಂತೆ'' ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದ ನಾನು ಚೀನೀಯರ ಬಗ್ಗೆ ಮರುಕಪಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿ, ಬೇಳೇಸಾರನ್ನು ತಿನ್ನುವ ನಾವೇ ಭಾಗ್ಯವಂತರು ಎಂದುಕೊಂಡು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿದೆ ಈ ಜಗತ್ತು. ಸಿಂಗಪುರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ನನ್ನ ಗೆಳೆಯನ ಅನುಭವವಿದು. ಅಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಮಾಂಸಾಹಾರ ತೀರಾ ತೀರಾ ಅಗ್ಗವಂತೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಹೋಟಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ''ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಿ'' ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಸಾಕು, ನಾವು ತೋರಿಸಿದ ಹಾವನ್ನು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆಯೇ ಹಿಡಿದು, ಅದರ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಕಚಕ್ಕೆಂದು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಅದರ ಚರ್ಮವನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ (ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಗಿಂತಲೂ ಸುಲಭವಾಗಿ) ಸುಲಿದು, ನಮ್ಮ ಎದುರಿನಲ್ಲೇ ತುಂಡು ತುಂಡು ಮಾಡಿ, ಹುರಿದು, ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸುತ್ತಾರಂತೆ... ಕೇಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಯಾಯಿತು. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾದ, ಮಾನವ ಕ್ರೌರ್ಯತೆಯ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಸಾಕ್ಷಿಯನ್ನ ಬಹುದಾದ ಮತ್ತೊಂದನ್ನೂ ನನ್ನ ಗೆಳೆಯ ವಿವರಿಸಿದ. ಊಟದ ಮೇಜಿಗೆ ಜೀವಂತ ಮಂಗವನ್ನು ಬಿಗಿಯುತ್ತಾರಂತೆ. ಅದು ಬದುಕಿರುವಂತೆಯೇ ಎಳನೀರಿನ ಬುರುಡೆಯನ್ನು ಹಾರಿಸುವಂತೆ, ಮಂಗನ ತಲೆಬುರುಡೆಯನ್ನು ಹಾರಿಸಿ, ಅದರ ಮೆದುಳನ್ನು ಚಾಕೂ ಫೋರ್ಕುಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಇಷ್ಟಿಷ್ಟೇ ಸವಿಯುತ್ತಾರಂತೆ!..... ಜೀವಂತ ಮಂಗನ ಹಸಿ ಹಸಿ ಮಿದುಳನ್ನು ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನುವ ಆ ಜನರು ನಿಜಕ್ಕೂ ಮನುಷ್ಯರೇ? ಎಂದು ನನಗನ್ನಿಸಿತು. ಹೀಗೆ ನನಗೆ ಅನ್ನಿಸಲು ಬಹುಶಃ ನನ್ನ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯೇ ಕಾರಣ.



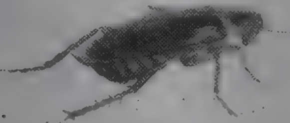
ನಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರೋರ್ವರು ಅಯ್ಯಂಗಾರರು ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಅಜ್ಜಿಯ ಕಥೆ ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಸಾಕಷ್ಟು ರಂಜನೆಯನ್ನೇ ನೀಡಿದೆ. ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳು ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮವು, ಉಳಿದವು ನಮ್ಮವಲ್ಲ. ಅವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯವಲ್ಲ ಅಥವಾ ಪೌಷ್ಟಿಕವಲ್ಲ ಹೀಗೆ. ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯ ಬದಲು ಮೆಣಸನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು. ಮೂಲಂಗಿ, ಎಲೆಕೋಸು, ಹೂಕೋಸು, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಟರ್ನಿಪ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಲೇಬಾರದು. ಆಗತಾನೆ ಸೀಮೇಬದನೆಕಾಯಿಯನ್ನು (ಕ್ರಿ.ಶ. 1930ರಲ್ಲಿರಬಹುದು) ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಲಾಲ್‌ಬಾಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಶ್ರೀ



ಕುಂಬ್ರಿಗಲ್ ಅವರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲು, ಅವರು ಉಚಿತವಾಗಿ ಹಂಚುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಇದನ್ನು ಕಂಡ ಅಜ್ಜಿ ''ಹೆಸರೇ ಹೇಳುತ್ತಲ್ಲ... ಸೀಮೇ ಬದನೆಕಾಯಿ ಅಂತ.... ನಮ್ಮ ಮಡೀನ ಕೆಡ್ಸೋಕೆ ಪರಂಗಿಯವರು ಮಾಡಿದ ಹುನ್ನಾರು'' ಎಂದು ಮೂಗು ಮುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಇವುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಭಿನ್ನವಾದ ಸಂಗತಿ ಒಮ್ಮೆ ನಡೆಯಿತಂತೆ. ಚೌತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭಟ್ಟರೊಬ್ಬರು ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣನ್ನು ಗಣಪತಿಗೆ ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಲು ಹೊರಟಾಗ ಅಜ್ಜಿ ಅದನ್ನು ಸುತರಾಂ ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲವಂತೆ. ಕಾರಣ '' ಅನಾನಸ್ಸು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಹಣ್ಣಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಹ್ಯಾಗೆ ಒಪ್ಪಿಸೋದು?'' ಎಂಬುದು ಅವರ ವಾದ.

ಮಾಂಸಾಹಾರ

ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಅಥವಾ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ತೀರಾ ವಿರಳ. ಮಾನವನ ಪೂರ್ವಜ ಮೂಲತಃ ಕೀಟಾಹಾರಿ. ಅನಂತರ ಅವನು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ



ಯಾದನು. ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು ಗಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದನು. ಮರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನೆಲಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅವನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯಾಗಬೇಕಾಯಿತು. ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲಾ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಪುಷ್ಟ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಸಿಗುವುದು ದುಸ್ತರವಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನು ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ ಮಿಶ್ರಾಹಾರಿಯಾದನು.

ಮಾಂಸಾಹಾರವೆಂದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವುದು ಕುರಿ, ಕೋಳಿ, ಮೇಕೆ ಮತ್ತು ಹಂದಿ ಮಾಂಸಗಳು. ಕೆಲವರು ದನದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಮೊಲ, ಪಾರಿವಾಳ, ಜಿಂಕೆ, ಒಂಟಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮಾಂಸ ಅಪರೂಪ. ಆದರೆ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಂಗಾಳದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ವಿಶ್ವದ ಬಹುಪಾಲು ಜನರು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಇತರರ ಹುಬ್ಬೇರುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಏಡಿಕಾಯಿ, ಆಮೆ, ಸ್ಟರ್ಜಿಯನ್ ಮೀನಿನ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, ಕಪ್ಪೆಚಿಪ್ಪಿನ ಒಳಗಿರುವ ಮೃದ್ವಂಗಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

ಆದರೆ.... ಈ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳಿಗಿಂತ ಬಹು ಭಿನ್ನವಾದದ್ದು, ಜಗತ್ತಿನ ''ನಾಗರಿಕ'' ಜನತೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಅಪರಿಚಿತವಾಗಿಯೇ ಇರುವ ಕೀಟಾಹಾರದ ಅದ್ಭುತ ಲೋಕ!

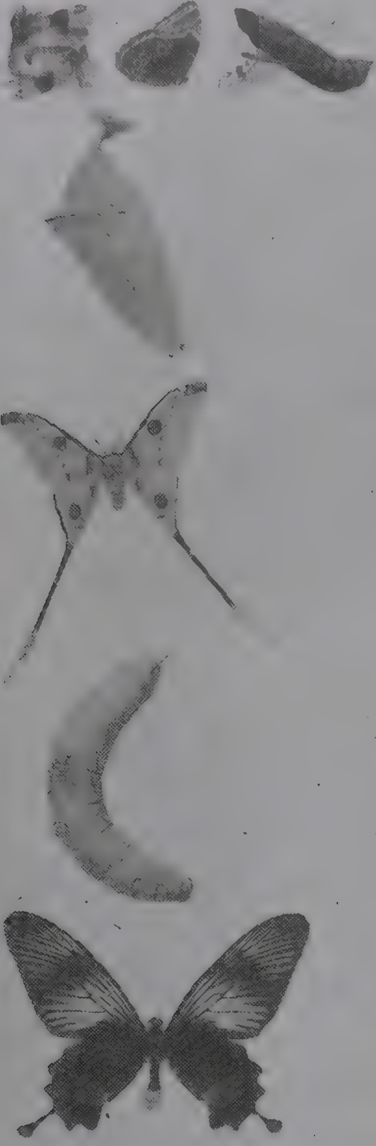
ಮಹಾಕಣಜ

ಕಣಜ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕೀಟವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮಹಾಕಣಜ (ಗ್ರೇಟ್ ಹಾರ್ನೆಟ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಣಜವು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಹಿಂದೆ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕೋಲಾಹಲವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿತು.

ನೋಕೋ ಟಕಾಹಾಶಿ ಎಂಬಾಕೆಯು ಜಪಾನ್ ದೇಶದ ಕ್ರೀಡಾಪಟು. ಈಕೆ ಸಿಡ್ನಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೆರಥಾನ್ ಓಟದಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕವನ್ನು ಗೆದ್ದಳು. ಪದಕವನ್ನು ಪಡೆದು ತಾಯ್ನಾಡಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದ ಮೇಲೆ, ಈಕೆ ತನ್ನ ವಿಜಯದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಹೊರಗೆಡವಿದಳು. ಮೆರಥಾನ್ ಓಟದಲ್ಲಿ ವಿಜಯಿಯಾಗಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಆಕೆಯು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದಳು. ಅದುವೇ ಮಹಾಕಣಜದ ರಸ!

''ವೆಸ್ಪಾ ಮಾಂಡರೈನ ಜಪಾನಿಕ'' ಎಂಬುದು ಮಹಾಕಣಜದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು. ಈ ಕಣಜವು ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 60 ಮೈಲಿ ಹಾರಬಲ್ಲುದು. ಹಾರುವ ವೇಗ ಗಂಟೆಗೆ 20 ಮೈಲಿ! ಒಂದು ಕಣಜ ಇಷ್ಟು ದೂರ ಹಾರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಶಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟರು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಈ ಮಹಾ ಕಣಜವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಾಗ, ವಯಸ್ಕ ಕಣಜದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಹಾ ಕಹಿಯಾಗಿರುವ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಆಮ್ಲೀಯ ರಸವು ಕಣಜದ ಶಕ್ತಿಪೂರೈಕೆಯ ಆಗರವೆಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಈ ರಸವನ್ನು ನೋಕೋ ಟಕಾಹಾಶಿಯು ನಿತ್ಯ ಕುಡಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಈ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಆಮ್ಲೀಯ ರಸವು ಕಣಜದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹಾರಲು ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿತ್ತೋ ಹಾಗೆಯೇ ಟಕಾಹಾಶಿಯ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಓಡಲು ಅಪರಿಮಿತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿತ್ತು. ತರಬೇತಿಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಾಕಣಜದ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿದು, ನಿಜಕ್ಕೂ ಅದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಅನಂತರವೇ ಅದನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ ವಿಜಯಿಯಾದಳು. ಈ ರಸವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ದಣಿವನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ನೀಡಿತ್ತು.

ಮಹಾಕಣಜವು ಈ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಆಮ್ಲೀಯ ರಸವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೃಜಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯ ಕುತೂಹಲಕರವಾಗಿದೆ. ಮಹಾಕಣಜವು ನೆಲದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಗೂಡನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ಗೂಡಿನೊಳಗೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಮರಿಗಳನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮರಿಗಳನ್ನು ಮರಿಹುಳು ಅಥವಾ ಲಾರ್ವಾ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಕ ಹುಳುವು ಇತರ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ಕೀಟಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆದು ಮಾಂಸದ ಮುದ್ದೆಯ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ತಿಂದು ಮರಿಹುಳುಗಳಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾಂಸದ



ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ತಿಂದ ಮರಿಹುಳುಗಳು, ಹಲವು ತೊಟ್ಟು ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿರುವ ದ್ರವವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ದ್ರವವನ್ನು ವಯಸ್ಕ ಹುಳು ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕ ಕಣಜ ಹಿಡಿದು ತಿಂದ ಕೀಟಗಳೆಲ್ಲ .ಜೀರ್ಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮರಿಹುಳುಗಳು ತಯಾರಿಸಿದ ಈ ರಸ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಮರಿಹುಳುಗಳ ಈ ದ್ರವವೇ ಕಣಜಕ್ಕೆ ಹಾರಲು ಅಪಾರಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಟೋಕಿಯೋಕ್ಕೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ''ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಫಿಸಿಕಲ್ ಅಂಡ್ ಕೆಮಿಕಲ್ ರೀಸರ್ಚ್''ನಲ್ಲಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸುಮಾರು 80 ಮಹಾಕಣಜಗಳ ಗೂಡುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಮರಿಹುಳುಗಳಿಂದ ವಿಶಿಷ್ಟ ದ್ರವವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರು. ಈ ಸಂಗ್ರಹ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನಡೆಸಬೇಕಾಯಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಕಣಜಗಳು ಕೆರಳಿದರೆ ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕವರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಚ್ಚಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣಜದ ಕಡಿತ ಜೇನುನೊಣದ ಕಡಿತಕ್ಕಿಂತ ತೀಕ್ಷ್ಣ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದು ತೀವ್ರ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ದಾಹವನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ದ್ರವವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದು, ದ್ರವದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಈ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಹಾಗೂ ಉಪಾಪಚಯಜ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು (ಮೆಟಬೊಲೈಟ್ಸ್) ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರು. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಸ್ನಾಯುಗಳು ದಣಿಯುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲವಾಗಿದ್ದವು. ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲವಾಗಿದ್ದವು. ಹಾಗೂ ಇಡೀ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲುದಾಗಿದ್ದವು.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಣಜ ಮರಿಹುಳುಗಳ ದ್ರವವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಜಬಲ್ಲ ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರು. ಬೈಸಿಕಲ್ ತುಳಿಯುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರು. ಈ ಎರಡು ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಣಜ ರಸ ಸೇವಿಸಿದವರು, ಸೇವಿಸದವರಿಗಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ತೋರಿದರು. ಈ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತಳಾದ ನೋಕೋ ಟಕಾಹಾಶಿಯು ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಮೆರಾಥಾನ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಳು... ಚಿನ್ನದ ಪದಕವನ್ನು ಪಡೆದಳು.

ಕಣಜ ಮರಿಹುಳ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ದ್ರವದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ತಿಳಿದ ಜಪಾನಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಆ ದ್ರವವನ್ನು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕೃತಕವಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿಸಿದರು. ಇದನ್ನು ಈಗ ಜಪಾನಿನ ''ಮೈಜಿ ಫುಡ್ ಕಂಪನಿ''ಯು ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದೆ. ಈ ಸಂಯೋಜಿತ ದ್ರವವು, ಮೂಲ ದ್ರವದಷ್ಟು ಕಹಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಯೋಜಿತ ದ್ರವವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಇಲಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯರು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಭೀಮಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದವರಂತೆ ಅಪಾರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತೋರುತ್ತಿದ್ದಾರಂತೆ. ಈ ದ್ರವವು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಮೈಜಿಫುಡ್ ಕಂಪನಿಯು ತಯಾರಿಸಿರುವ ಸಂಯೋಜಿತ ದ್ರವವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಕನಸು ಬಹುಶಃ ನನಸಾಗಲಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ, ಸಂಯೋಜಿತ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ನೋಕೋ ಟಕಾಹಾಶಿ ಸಂಯೋಜಿತ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯು ಮಹಾಕಣಜದ ನೈಜ ರಸವನ್ನೇ ಕುಡಿದಿದ್ದಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಒಲಿಪಿಕ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಟಕಾಹಾಶಿಯ ಪದಕವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ!

ಮರಿಹುಳು

ಭೀಮಶಕ್ತಿದಾಯಕ ರಸವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು ಕಣಜದ ಮರಿಹುಳುಗಳಲ್ಲವೆ! ಹಾಗಿರುವಾಗ ಕೊಂಕಣ ಸುತ್ತಿ ಮೈಲಾರಕ್ಕೆ ಬರುವ ಬದಲು, ಅಂದರೆ ವಯಸ್ಕ ಕಣಜಗಳ ಒಡಲಿನಿಂದ ದ್ರವವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಸೇವಿಸುವ ಬದಲು, ನೇರವಾಗಿಯೇ ಮರಿಹುಳುಗಳನ್ನು ಏಕೆ ನುಂಗಬಾರದು?

ಲಂಡನ್ನಿನ ''ಪ್ರೊಸೀಡಿಂಗ್ಸ್ ಆಫ್ ದಿ ರಾಯಲ್ ಸೊಸೈಟಿ''ಯಲ್ಲಿ ಡಾ। ಎಂ. ಪಾಓಲೆಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಸಂಗಡಿಗರು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಲೇಖನವು ನಮ್ಮ ''ನಾಗರಿಕ'' ಸಮಾಜದವರ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೆರೆಸುತ್ತದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೇರಿಕಾದ ಅಮೇಜಾನ್ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಸುಮಾರು 32 ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಮೂಲವಾಸಿಗಳು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಮರಿಹುಳುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರಂತೆ. ಇವರು ಇರುವೆ, ಗೆದ್ದಲು ಹುಳು, ಕಂಬಳಿ ಹುಳು ಹಾಗೂ ಮಣ್ಣು ಹುಳು (ಅರ್ಥ್ ವರ್ಮ್)ಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವೆನಿಜುವೆಲಾದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಯೇ''ಕೌನಾ'' ಬುಡಕಟ್ಟಿನವರು ದೊಡ್ಡ ಮಣ್ಣು ಹುಳುಗಳ ''ಫಾರಂ''ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರಂತೆ. ಅಂದರೆ ನೆಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉತ್ತಿದ ನಂತರ, ಅದರಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಮಣ್ಣು ಹುಳುಗಳನ್ನು ''ಬಿತ್ತುತ್ತಾರೆ''. ಅಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಸಂತತಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತ ಕಾಲದ ನಂತರ ನಾವು ಪೈರನ್ನು ಕಟಾವು ಮಾಡಿದಂತೆ, ಇವರು ಮಣ್ಣು ಹುಳುಗಳ ''ಕಟಾವನ್ನು'' ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

''ಮನುಷ್ಯನ ಆಹಾರವಾಗಿ ಹುಳುಗಳು'' ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ (google.com) ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಮಾಹಿತಿಗಳು

ಹೊರಬಂದವು. ಜಗತ್ತಿನ ಹಲವು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹುಳುಗಳನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಜನರು ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಮೆಕ್ಸಿಕೋದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಹೋಗಿ ಹುರಿದು ತಿನ್ನಲು ಬೇಕಾದ ಹುಳುಗಳನ್ನು, ಕೀಟಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ಕೊಳ್ಳಬಹುದಂತೆ. ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುವ ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಹುರಿದ ಮಿಡತೆಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಚಾಕೋಲೆಟ್ ಭರಿತ ಇರುವೆಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಕೊಂಡು ಕರುಂ ಕರುಂ ಎಂದು ತಿನ್ನಬಹುದಂತೆ! ಕೊಲಂಬಿಯಾದ ಕೆಲವು ಜನರು ಇರುವೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು, ಅದನ್ನು ಕಾರದ ಪುಡಿಯಂತೆ ಬ್ರೆಡ್ಡಿನ ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರಂತೆ.

ಆಫ್ರಿಕಾದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದಲು ಹುಳುಗಳನ್ನು ಹಸಿಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಜನರು ಈಗಲೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಈ ಜನರ ಈ ಚರ್ಯೆ, ಆದಿ ಮಾನವನ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯ ಪಳೆಯುಳಿಕೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಡಾ। ಜೇನ್ ಗೂಡಾಲ್ ಅವರು ನ್ಯಾಶನಲ್ ಜಿಯಾಗ್ರಫಿಕ್ ಪತ್ರಿಕೆಗಾಗಿ ಬರೆದ ಲೇಖನ ನನ್ನ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಆಫ್ರಿಕಾದ ಮಹಾವಾನರಗಳು ಒಂದು ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಎಂಜಲನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಆ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಗೆದ್ದಲ ಹುತ್ತದೊಳಗೆ ತೂರಿಸುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಹೊರ ತೆಗೆಯುತ್ತವೆ. ಆ ಕಡ್ಡಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಗೆದ್ದಲು ಹುಳುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಬಹುಶಃ ಆದಿ ಮಾನವನೂ ಹೀಗೇ ಮಾಡಿದ್ದಿರಬಹುದು (ಎಷ್ಟಾದರೂ ಮಾನವನ ಪೂರ್ವಜ ಕೀಟಾಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದನಲ್ಲವೆ!) ನಾಗರಿಕತೆಯ ಗಾಳಿಯೂ ಬೀಸದ ಆಫ್ರಿಕಾದ ದಟ್ಟ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರು ಈಗಲೂ ಕೀಟಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಜನರು ಗೆದ್ದಲು ಹುಳುಗಳನ್ನಲ್ಲದೆ ಕಣಜದ ಮರಿಗಳನ್ನು, ಕಂಬಳಿ ಹುಳುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಿಡತೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹುರಿದು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತರಕಾರಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸಾರು ಮಾಡಿಯೂ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪಪಾವ ನ್ಯೂಗಿನಿಯ ಆದಿವಾಸಿಗಳಿಗೆ, ನನ್ನಜ್ಜನ ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಾರನಂತೆ, ಹುಳುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ತಿನ್ನುವುದು ಇಷ್ಟವಂತೆ.

ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ

ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಅಮೇರಿಕ ದೇಶದ ಪ್ರಜೆಗಳೇ ಅತ್ಯಂತ ನಾಗರಿಕರು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಾದರೂ ಇರಬಹುದು. ವಾಶಿಂಗ್‌ಟನ್ ಡಿ.ಸಿ.ಯಲ್ಲಿ ಕೀಟ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಉಣಬಡಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಹೋಟೆಲುಗಳಿವೆ. ಪಾರ್ಡು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರೊ. ಟಾಮ್ ಟರ್‌ಪಿನ್ ಅವರು ನೀವೂ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ "ಚಾಕೋಲೆಟ್ ಚಿರ್ಪಿ ಚಿಪ್ಸ್" ಎಂಬ ಭಕ್ಷ್ಯದ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.



ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು

2 ಲೋಟ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು

1 ಟೀ ಚಮಚ ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ

1 ಟೀ ಚಮಚ ಉಪ್ಪು

1 ಲೋಟ ಬೆಣ್ಣೆ

$^3/_4$ ಲೋಟ ಸಕ್ಕರೆ

1 ಟೀ ಚಮಚ ವೆನಿಲ್ಲಾ

2 ಮೊಟ್ಟೆ

12 ಔನ್ಸಿನ 1 ಚಾಕೋಲೆಟ್ ಚಿಪ್ಸ್

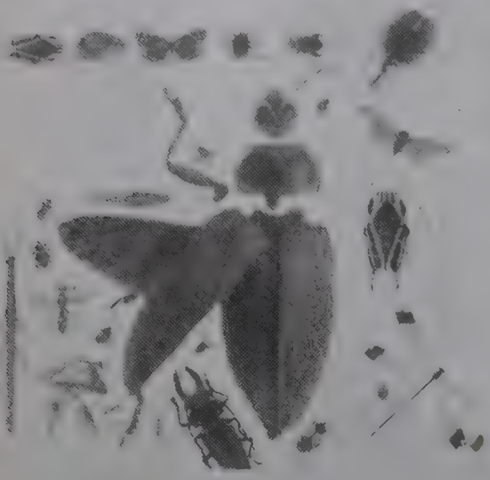
$^1/_2$ ಎಣ್ಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಒಣಹುರಿದ ಚಿಮ್ಮಂಡೆ (ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮಿಡತೆ)

375°F ವರೆಗೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿರುವ "ಓವೆನ್"

ಒಂದು ಬಟ್ಟಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ಒಂದು ಅಗಲ ಬಾಯಿಯ ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಅದರೊಳಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ವೆನಿಲ್ಲಾ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಹಳದಿ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ನಾದಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಒಣಹುರಿದ ಚಿಮ್ಮಂಡೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿದ ನಂತರ ಚಾಕೋಲೆಟ್ ಚಿಪ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಸ್ಕತ್ತಿನ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಓವೆನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು 8-10 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ..... ಕರುಂಕುರುಂ ಚಿಮ್ಮಂಡೆ ಚಿರ್ಪಿ ಚಿಪ್ಸ್ ಕುಕೀಸ್ ತಯಾರ್!

ಶಾಕಾಹಾರಿ

ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಓದುತ್ತಿರುವ ಶಾಖಾಹಾರಿಗಳು ನನಗೆ ಹಿಡಿ ಹಿಡಿ ಶಾಪ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು, ಲೇಖನ ಬರೆಯಲು ನನಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ವಿಷಯವೂ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೆ ಎಂದು. ಅವರು ಅಷ್ಟು ಕೋಪಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಸಂಕೋಚ, ಅಸಹ್ಯಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ, ನೋಕೋ ಟಕಾಹಾಶಿ ಕುಡಿದ ಕಣಜದ ಜ್ಯೂಸನ್ನು ಕುಡಿಯಲೂ ಅಸಹ್ಯಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನ ಮಾಂಸವಿಲ್ಲ. ಮೂಳೆಯಿಲ್ಲ. ಮಜ್ಜೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಣಜದ ಜ್ಯೂಸೂ ಸಹ! ಅದರಲ್ಲೂ ಕಣಜದ ದೇಹಭಾಗ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ವಾದ



ನಿಮಗೆ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ತರಿಸದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ನಿಮಗೆ ಜೇನು ಕುಡಿಯಲು ಇಷ್ಟ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ, ಯಾವುದೇ ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ ಕಣಜದ ಜ್ಯೂಸನ್ನೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಹೂಗಳಿಂದ ಮಕರಂದವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಜೇನು ನೊಣಗಳು ಹೇಗೆ ಜೇನನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆಯೋ, ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಹಾಗೇ ಮರಿಹುಳುಗಳು ವಿಶೇಷ ರಸವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ! ಜೇನನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಟಾನಿಕ್ ಎಂದು ಕುಡಿಯುವ ಅಸಂಖ್ಯ ಕಟ್ಟಾ ಶಾಖಾಹಾರಿಗಳು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ದೇವರಿಗೆ ಅಭಿಷೇಕ ಮಾಡುವ ಪಂಚಾಮೃತದಲ್ಲಿ ಜೇನು ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಸ್ತಿಕರೂ ಸಹ ಜೇನನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಸಹ್ಯಭಾವವಿಲ್ಲದೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಜೇನುಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಜೇನಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೊಂದು ತಿನ್ನಲು ಬರುವ ವಸ್ತುವಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ''ಪ್ರಾಪಲಿಸ್'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನಾವು ''ಜೇನಂಟು'' ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಜೇನುಗೂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಸಂದುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು, ಜೇನುಹುಳುಗಳು ಹೂ ಮೊಗ್ಗುಗಳಿಂದ, ರಾಳದಂತಹ ಕೆಂಪು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಈ ರಾಳದಂತಹ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಪರಾಗಕಣಗಳು, ಮರದ ತೊಗಟೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಸ್ಯಭಾಗಗಳೂ ಇರಬಹುದು. ಈ ಜೇನಂಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುರೋಧಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು. ಒಂದು ಗೂಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಸಂಖ್ಯ ನೊಣಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಕೆಡದಂತೆಯೂ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೇರಿಕಾದ ಮೂಲವಾಸಿಗಳು, ಶತಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಜೇನಂಟನ್ನು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಗೊಳಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನೋವು ಮತ್ತು ಊತಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ''ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ''ದ ಹಾಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಟಾನಿಕ್ ಆಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಮೇರಿಕ ಮತ್ತು ಬ್ರೆಜಿಲ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ''ರೇನ್ ಫಾರೆಸ್ಟ್ ಬಟಾನಿಕಲ್ಸ್'' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಅಮೇರಿಕಾದ ಮೂಲವಾಸಿಗಳು, ಜೇನಂಟಿಗೆ ಇರುವುದೆಂದು ನಂಬಿರುವ ಔಷಧ ಗುಣಗಳು, ನಿಜಕ್ಕೂ ಇವೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಜೇನಂಟಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ, ಸಿ ಮತ್ತು ಇ, ಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಖನಿಜಗಳ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಭಂಡಾರವಿದೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಯು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರೊವೈಟಮಿನ್ ಎ, ಅನೇಕ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು, ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬಯೋಫ್ಲೇವಿನಾಯ್ಡ್‌ಗಳೂ ಇವೆ. ಜನರಲ್ ಆಫ್ ಅಗ್ರಿಕಲ್ಚರಲ್ ಅಂಡ್ ಫುಡ್ ಕೆಮಿಸ್ಟ್ರಿ ಎಂಬ ನಿಯತಕಾಲಿಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಲೇಖನದ ಪ್ರಕಾರ, ಜೇನಂಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಉತ್ಕರ್ಷಕಗಳು (ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್) ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಧಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳೂ ಇವೆಯಂತೆ!

ಜೇನಂಟು, ಕೀಟೋತ್ಪಾದಿತ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಆಹಾರ ಎಂದು ಹೇಳಲು ನಾವು ಹಿಂದೆಗೆಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಕಂಡ ಅಮೇರಿಕದ ಕೆಲವು ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಜೇನಂಟಿನ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೂ ಸಹ, ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನರು ಜೇನಂಟನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಬಹುಶಃ ಸಿದ್ಧ ಹಾಗೂ ಯುನಾನಿ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಜೇನಂಟನ್ನು ಔಷಧವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿರಬಹುದು.

ಸ್ವಚ್ಛ!

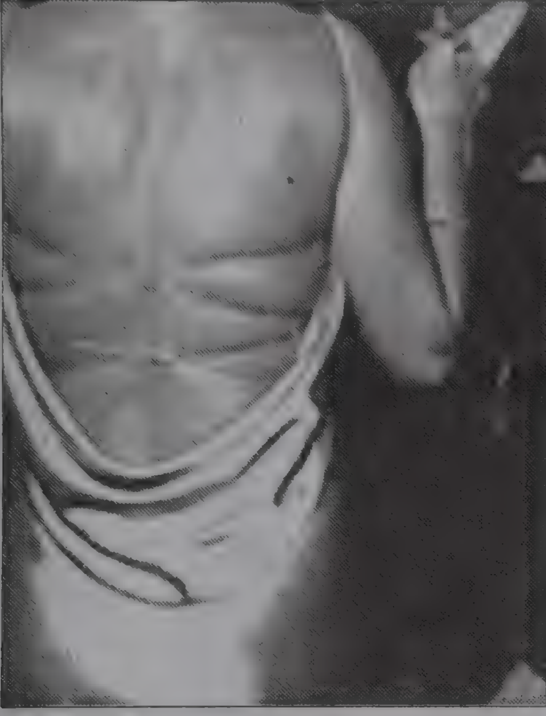
ಕೀಟಗಳನ್ನು ನಾವು ಗಲೀಜು ಪ್ರಾಣಿಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ನೊಣ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಮಲಿನ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ನೊಣ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಚ್ಛ ಪ್ರಾಣಿ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ನೊಣ ಕೊಡುವಷ್ಟು ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬಹುಶಃ ನೀಡಲಾರವು. ನೊಣ ಹಾರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತು ತನ್ನ ಮುಖ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮುಂಗಾಲುಗಳಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಹೀಗೆಯೇ ಬಹಳಷ್ಟು ಕೀಟಗಳು ದೇಹ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಮೀನು, ಏಡಿ, ಸೀಗಡಿ ಮುಂತಾದವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ ಇವು ಗಲೀಜು ಪ್ರಾಣಿಗಳು. ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ಸತ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಇವು ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮಿಡತೆ, ಚಿಮ್ಮಂಡೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಗಳು ಕೇವಲ ಹಸುರನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುತ್ತವೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕ

ನಮ್ಮ ಜನರಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿದೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರ ತುಂಬಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಕೀಟಗಳು ದನದ ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಮೀನಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ. 100 ಗ್ರಾಂ ಗೆದ್ದಲಿನಲ್ಲಿ 617 ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿಯಿದ್ದರೆ, ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣ ಕೊಬ್ಬುರಹಿತ ದನದ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ 219 ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮೀನಿನಲ್ಲಿ 170 ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ. 100 ಕಂಬಳಿ ಹುಳುಗಳಲ್ಲಿ 28.2 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇದ್ದರೆ (ಗೆದ್ದಲು= 14.2 ಗ್ರಾಂ) ದನದ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ 27.4 ಮತ್ತು ಮೀನಿನಲ್ಲಿ 28.5 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಕ್ಕಿಂತ ಕೀಟಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು (ಮೈಕ್ರೋ ನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್ಸ್) ಇರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ, ಕೀಟಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಹಾಗೂ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೀಟಗಳು ಹೊಂದಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಭವಿಷ್ಯದ ಆಹಾರವಾಗಿ ಕೀಟಗಳು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಬಲ್ಲವು ಎಂದು ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ❐



ನಮಗೆ ಕೊಬ್ಬು (ಮೇದಸ್ಸು) ಬೇಕೆ? ಬೇಡವೇ?

✍ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ದೊಡ್ಡ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳನ್ನೂ ನಾನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಗುಣಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೇ ಹೊರಗಿನಿಂದ ರೋಗ ತರುವ ಜೀವಾಣುಗಳಿಂದ ಕೂಡ ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಹೊದಿಕೆಯಂತೆ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಮೃದುತ್ವವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಈ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಕವಚದಂತೆ ಇದ್ದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿದರೂ ನನ್ನನ್ನು ತಿರಸ್ಕಾರದಿಂದ ನೋಡುವಿರಿ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಕೊಬ್ಬು.

ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ದ್ವೇಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅವಯವದ ಮೇಲೆ ಕರುಣೆ ತೋರಿಸಿ. ನಾವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಪಥ್ಯ ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ, ಸ್ತನಗಳು ಹಾಗೂ ಜಘನಗಳ ಮೇಲೆ ಆವರಿಸಿರುವ ವಿಕೃತ ಹಾಗೂ ವ್ಯಂಗ್ಯವಾದ ಭೂತದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬು ದಿನೇ ದಿನೇ ನಾವಂದುಕೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ರಾಯಲ್ ಲಂಡನ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರಾದ ಸೈಮನ್ ಕೊಪ್ಪೇಲ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಕೊಬ್ಬು ಕೂಡ ಮಾನವ ಶರೀರದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಅವಯವ. ನಾವು ಯಕೃತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಕೊಬ್ಬಿನ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಚಿಂತಿಸಬೇಕು.

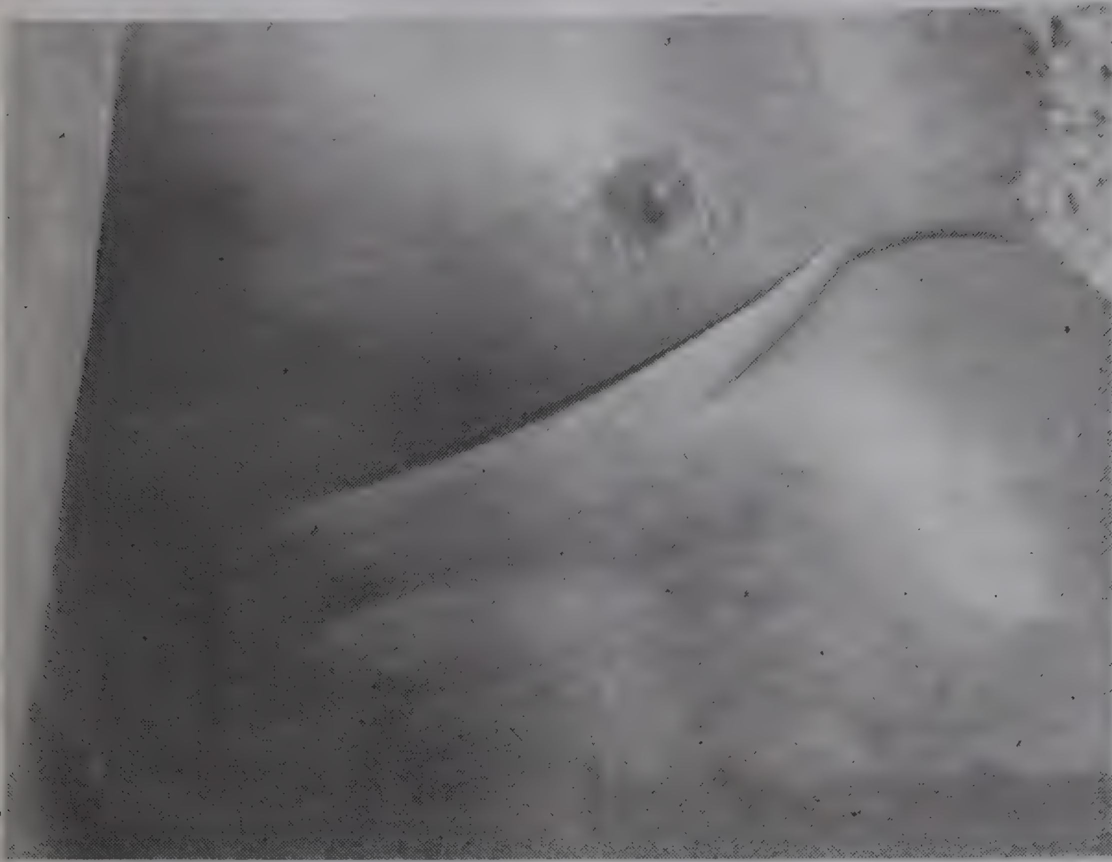
ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಕೊಬ್ಬು ಇತರ ಅಂಗಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ. ಅದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ನಾವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೆ ಹಾಗೂ ಒಳ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ, ಕರುಳು ಹಾಗೂ ದುಗ್ಧರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಕೊಬ್ಬು ತಾನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡ ಅವಯವಗಳ ಜೊತೆಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವು ಅಡಿಪೊಸೈಟ್ಸ್ ಎನ್ನುವ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅವು ಜೇನುಗೂಡಿನಂತೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ವಿಭಜಕಗಳಂತಿರುತ್ತವೆ.

> **ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಕ್ಕೆ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಬಗೆಗಿನ ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ಅತ್ಯಂತ ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕೊಬ್ಬಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳ ನುರಿತ ತಜ್ಞರಾದ ಸ್ಟೀವ್ ಜರಾನಿಲ್ಲಿಯವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದಲ್ಲಿರುವ ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಎನ್ನುವ ಕಿಣ್ವ ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳಿನ ಮೂಲಕ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.**

ಕೊಬ್ಬು ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಜೇನುಗೂಡಿನ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜೀವಾಣುಗಳ ಸಮೂಹ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶವೂ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಶಾಖ ನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಜೇನುಗೂಡಿನ ಆಕಾರದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಕೀಲುಗಳಿಗೆ, ಪಾದಗಳಿಗೆ, ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗಳಿಗೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಕುಳಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮತ್ತಿತರ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಶಾಕ್ ಅಬ್ಸಾರ್ವರ್ (Shock Absorber) ತರಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ತರಹದ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲದೇ ಕೊಬ್ಬು ಒಂದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಹಾರದ ಮೂಲವಾಗಿದೆ.

ಬೆರಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ - ಸ್ಕಿಪ್ (Berardinalli - Scip) ಎನ್ನುವ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ಕೊಬ್ಬಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳೇ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಯಕೃತ್, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹಾಗೂ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಂತರ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗಕ್ಕೂ ಎಡೆಮಾಡಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಸಿವೆ ಬಹಳ ಆಗುತ್ತಿದ್ದು, ಮುಂದೆ ಅವರು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲ ಜನನಾಂಗಗಳ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದು, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಈ ರೋಗಿಗಳು ಅತೀ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ.



ಪ್ರತಿದಿನ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯು ಯಕೃತ್ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಲೈಕೊಜೆನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತುಂಬ ದಿನಗಳ ಉಪವಾಸದ ನಂತರ ಗ್ಲೈಕೊಜನ್ ಮುಗಿದಾಗ ಈ ಕೊಬ್ಬು ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಗ್ಲೈಕೊಜೆನ್ ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಿಪುಣರಾದ ಕೇತ್ ಫ್ರೆಸ್‌ರವರ ಪ್ರಕಾರ, ಮನುಷ್ಯನು ಸೇವಿಸುವ ಹಾಗೂ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಕೊಬ್ಬು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಅದು ಉತ್ತಮ ಮೃದುಚಾಲಕ (lubricant)ದಂತೆಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಭೋಜನದ ನಂತರ ಯಕೃತ್, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಮತ್ತಿತರ ಅಂಗಗಳು ಇನ್ಸ್‌ಲಿನ್ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನುಳಿದ ಕೊಬ್ಬು ಟ್ರೈಯಾಸಿಲ್ ಗ್ಲಿಸೆರಾಲ್ ಎನ್ನುವ ದ್ರವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಟಗಳು ಮುಂತಾದ ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕಾದಾಗ ಕೊಬ್ಬಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಟ್ರೈಯಾಸಿಲ್ ಗ್ಲಿಸರಾಲ್‌ಗಳನ್ನು ಸರಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಕ್ಕೆ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಬಗೆಗಿನ ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ಅತ್ಯಂತ ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕೊಬ್ಬಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳ ನುರಿತ ತಜ್ಞರಾದ ಸ್ಟೀವ್ ಜರಾನಿಲ್ಲಿಯವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದಲ್ಲಿರುವ ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಎನ್ನುವ ಕಿಣ್ವ ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳಿನ ಮೂಲಕ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಹೈಪೊಥಿಲಾಮಸ್ ಭಾಗವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅದರ ಬಳಕೆ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಕಿಣ್ವವು ಅಧಿಕ ಹಸಿವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಅತೀವ ಹಸಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಈ ವಿಧದ ಕಾರ್ಯ ಅಧಿಕ ತೂಕವುಳ್ಳ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿಯೇ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗ ಬಹುದು. ಈ ವಿಚಾರದ ಮೇಲೆ ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದಲ್ಲದೇ ಲೆಪ್ಟಿನ್, ಬಾಲಕರು ಮತ್ತು ಹರೆಯದ ಯುವಕ, ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ರೂಪದರ್ಶಿಗಳಾಗಬೇಕೆಂಬ ವ್ಯಾಮೋಹ ಲೆಪ್ಟಿನ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿದೆ. ತೆಳ್ಳಗೆ, ಬಳಕುವ ಬಳ್ಳಿಯಂತಹ ದೇಹವಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವ ಯುವತಿಯರು ಈ ಲೆಪ್ಟಿನ್‌ನ ಬಿಡುಗಡೆಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ದುರಾದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಈ ಬಳಕುವ ದೇಹದ ಬಯಕೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಗರ್ಭಿಣಿ ಯುವತಿಯರ ಮೇಲೆಯೂ ಆಗಿ, ಅದರಿಂದ ಅವರಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೂ ಶಕ್ತಿಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂದು ಕಾಪ್ಯಾಕ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಣ್ತನದ ವಿವಾದದ ಅಂಶ

ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ 20 ರಿಂದ 25 ರಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬು ಇದ್ದರೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 15 ರಿಂದ 20ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು ನಿಯಮಿತ ಹಾಗೂ ಸಮತೂಕದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಅವರ ಚರ್ಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿ ಪ್ರಸವದ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಧಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೆ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರವಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉದರದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲೂ ಶೇಖರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಉದರದ ಮೇಲಿನ ಕೊಬ್ಬು ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಚರ್ಮದ ಅಡಿಯ ಕೊಬ್ಬಿಗಿಂತ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಕಿಣ್ವವಿಲ್ಲದೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಂಜೆಯರಾಗುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಸಹಜವಾದ ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಟೀವ್ ಜರಾಹಿಲ್ಲಿಯವರು ಲೆಪ್ಟಿನ್ ನ್ಯೂನತೆಯಿರುವ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಅವಳು ನಂತರ ತಾರುಣ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದಳು. ಆದರೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಈ ಲೆಪ್ಟಿನ್ ನ್ಯೂನತೆ ಕಂಡುಬರುವುದು ಅಪರೂಪ.

ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಆ ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಕಾಲ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಕೊಬ್ಬು ಲೈಂಗಿಕ ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ಪ್ರಭಾವೀಕರಿಸಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈ ಕಿಣ್ವಗಳು ಅವರ ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಕೊಬ್ಬು ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಹು ಹರಿತವಾದ ಕತ್ತಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಕೊಬ್ಬು ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಈ ಕೊಬ್ಬು ಸಹಜವಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಲ್ಲದೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಈ ಕೊಬ್ಬು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕೇವಲ ಆಕಾರ ನೀಡಿ, ಬಾಹ್ಯ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಕಾಪಾಡುವುದಲ್ಲದೇ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿನ ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಸೈಟೊಕೈನ್ಸ್ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಲೆಪ್ಟಿನ್‌ನ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಕಾರ್ಯ ಬಹಳ ದಿನಗಳ ಉಪವಾಸವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಕಡಾ 15ರಷ್ಟು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ವ್ಯಯಿಸುತ್ತದೆ. ಟಿ.ಹೆಲ್ಪರ್ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಲೆಪ್ಟಿನ್‌ನ ಗ್ರಾಹಕ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಅವುಗಳ ಮೇಲ್ಮೈ ಮೇಲೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ರೋಗಗ್ರಸ್ತನಾದಾಗ ಈ ಟಿ-ಹೆಲ್ಪರ್ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಲೆಪ್ಟಿನ್‌ನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಗ್ರಾಹಕ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅವನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಉಲ್ಬಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಕಿಣ್ವವು ಟಿ-ಹೆಲ್ಪರ್ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಗಾಂಶವು ಅನೇಕ ವಿಧದ ಸೈಟೊಕೈನ್ಸ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸೈಟೊಕೈನ್ಸ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸೈಟೊಕೈನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸಮೂಹವು ರೋಗಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡುತ್ತವೆ.



ಜರಾಹಿಲ್ಲಿಯವರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಗಳು ಚರ್ಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಸುತ್ತಲೂ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

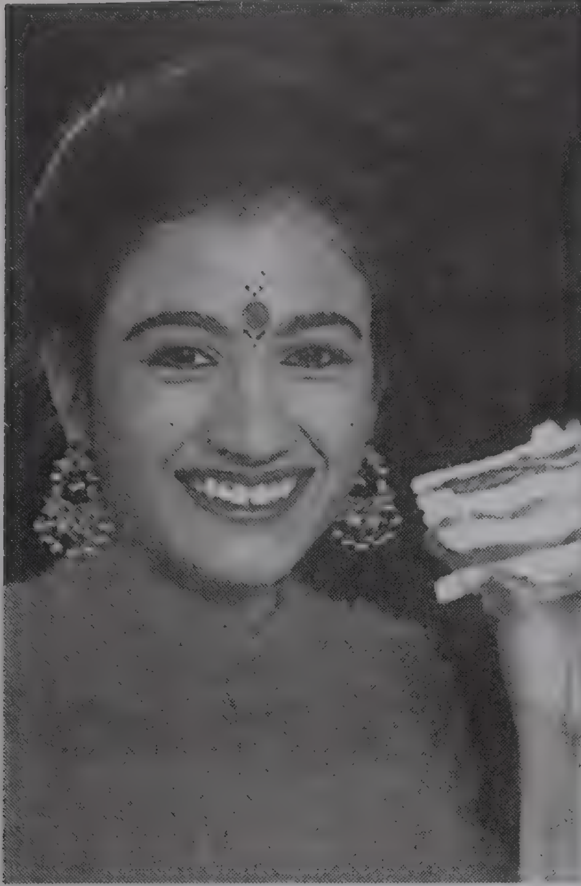
ಹರಿದಾಡುವ ಕೊಬ್ಬು

ಕರುಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಜಠರವನ್ನು ಇನ್ನಿತರ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಜೋಡಿಸುವ ಹೊದಿಕೆ ಹರಿದಾಗ ಈ ಹರಿದಾಡುವ ಕೊಬ್ಬು ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸೈಕಲ್‌ನ ಪಂಕ್ಚರ್ ಕಿಟ್ ತರಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಇನ್ನಿತರ ಸಹಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕ್ಯಾರೋಲಿನ್ ಪಾಂಡ್‌ರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಕೊಬ್ಬು ತೆಳುವಾದ ಪದರಿನ ಹಾಗೆ ಪ್ರತಿ ದುಗ್ಧ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಆವರಿಸಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಾಂಡ್ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಕೊಬ್ಬಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳಿಂದ ಕಳಿಸಿದ ಸಂದೇಶಗಳಿಗೆ ಒಗ್ಗೊಟ್ಟು ರೋಗಾಣುಗಳಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡದಾದ ದುಗ್ಧರಸಗ್ರಂಥಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಆವರಿಸಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ದೇಹದ ಒಂದು ಬಹುಮುಖಿ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಶಕ್ತಿ, ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಮತ್ತಿತರ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಮೇದಸ್ಸು ಮನುಷ್ಯನ ನಡವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ವಿಧಾನಗಳ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ರಾಕ್‌ಫಿಲ್ಲರ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಜೆಫ್ರಿ ಫ್ರೈಡ್‌ಮ್ಯಾನ್ ''ಮಾನವ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಅದರ ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಕಿಣ್ವದಿಂದ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲಿದೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಂಶೋಧಕರು ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಕಿಣ್ವವನ್ನು ಮಾನವನ ಮೇದಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದರು. ಅಲ್ಲದೇ ಮಾನವನ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಸಾಕಷ್ಟು ಗ್ರಾಹಕ ಪ್ರದೇಶಗಳಿವೆಯೆಂದೂ ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ದುಗ್ಧರಸಗ್ರಂಥಿಗಳಂತೆ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಅಂಗಗಳೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಟ್ಟದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಹೃದಯದ ಸುತ್ತಲೂ ಆವರಿಸಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಇಂಧನವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆಯಾ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತರ ಇನ್ನೂ ದೊರಕಿಲ್ಲ.

ಇದೆಲ್ಲವೂ ಮಾನವ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯಗಳಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬು ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗಕ್ಕೂ ಈಡು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಸಹ ನಾವು ಮಾನವ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ದೂರ ವಿರೋಣ. ಆಗ ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ಮೇದಸ್ಸು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ❑



ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್

ರೋಗ ಬಹುಬೇಗ

ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ಆಧುನಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿರುವದು ದುರಂತದ ಸಂಗತಿ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನೇ ಹೊಂದಿರದ ಈ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಯುವಕ - ಯುವತಿಯರು ಮೋಜಿನಿಂದ ಸೇವಿಸಿ ರೋಗದ ಗೂಡುಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೂಲ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ನ್ಯೂಡಲ್ಸ್‌ಗಳು ಸಹ ರೋಗಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಇಲ್ಲಿವೆ ಅವುಗಳ ಮಾರಕ ಗುಣಗಳು. ✓

ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಅಥವಾ ದಿಢೀರ್ ತಯಾರಾದ ತಿಂಡಿಗಳು ಇಂದಿನ ಯುವಜನತೆಯ ಮೆಚ್ಚಿನ ತಿಂಡಿಗಳು. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ, ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಎಂದರೆ 'ರೋಗಕ್ಕೆ ಆಮಂತ್ರಣ' ಎಂದೇ ಅರ್ಥ.

ಬಡ ಅಥವಾ ವಿಕಸನಶೀಲ ದೇಶಗಳು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯ ದೊರೆಯದೆ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಧಾವಿಸುವದು ಅಲ್ಲಿನ ಜನರ ದೈನಂದಿನ ರೂಢಿ. ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಮಯ ದೊರತರೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮನೆ ಆಹಾರ ಬೇಡ, ಹೊಟೆಲ್ ತಿಂಡಿಗಳೇ ಬೇಕು. ಈಚಿಗೆ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಗೊತ್ತಾಗಿ, ಅಲ್ಲಿನ ನಾಗರಿಕರು ಮನೆ ಊಟದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪೀಜಾ, ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್, ಬರ್ಗರ್, ಕೂಲ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್, ನ್ಯೂಡಲ್ಸ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಕೇಕ್, ಟಾಫಿ, ಜೆಮ್ ಜೆಲ್ಲಿ, ಕೆಚಪ್‌ಗಳ ಒಲವು ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೊರಟಿದೆ. ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಟಿ.ವಿ. ಗಳಿಂದಲೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಖೇದದಿಂದ ಹೇಳಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ.

ಪೋಷಕಗಳೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ........

ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೈದಾ, ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಹಲವು ಬಗೆಯ ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟಕರವೆನಿಸುತ್ತದೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಕೆಲೋರಿಗಳನ್ನೇನೋ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಊಟದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕ ಪ್ರೊಟೀನ್, ಖನಿಜ, ಲವಣಾಂಶ, ನಾರಿನಂಶದಿಂದ ದೇಹ ವಂಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲೊರಿಯಿಂದ ಶರೀರದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ದೇಹ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಬಳಲತೊಡಗುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವವರಂತೂ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳ ಮೋಹ ತೊರೆಯಬೇಕು.

ರೋಗ ಬಲುಬೇಗ..........

ಹೊಸದಿಲ್ಲಿಯ ಆಲ್ ಇಂಡಿಯಾ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸ್‌ನ ಡಾ. ರಾಮಚಂದ್ರನ್ ಅವರ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಹೆಚ್ಚು ಆದಾಯದ ಕುಟುಂಬಗಳ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗ - ಹುಡುಗಿಯರು ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್‌ಗಳ ಅತಿಯಾದ ಮೋಹಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವರು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ರೋಗಗಳೆಂದರೆ ಅನಿಮಿಯಾ, ನೇತ್ರರೋಗ, ಅಸ್ಥಿರೋಗ, ದಂತರೋಗಗಳು.

ದಿಢೀರ್ ತಯಾರಿಕೆಯ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುವದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಶೀತಬೇಧಿ, ಅಲ್ಸರ್, ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹರ್ನಿಯಾ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಹರಳು ಕಟ್ಟುವಿಕೆ, ಅಸ್ಥಮಾ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಹೃದಯ ರೋಗ, ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಶಕ್ತಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ರೋಗಗಳು ಬರಬಹುದು. ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಹಾಗೂ ಸೋಡಿಯಂನ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿ ಆ್ಯಡ್ರಿನಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳವುಂಟಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಭೀತಿ

ಈಚಿಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ನಿಕೊಟಿನಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಆಕ್ರಮಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಾಗಲು ಬಹುತೇಕ ಇದೇ ಪರಿಣಾಮವಿರಬಹುದು.

ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಬಗೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಹಾರವನ್ನು ಆಕರ್ಷಕ ಹಾಗೂ

ಸುಂದರಗೊಳಿಸಲು, ಕೆಲವು ಸ್ವಾದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು ಒಂದೂವರೆ ಕಿಲೋದಷ್ಟು ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳ ಮುಖಾಂತರ ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರಸಾಯನಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ಇಲ್ಲವೆ ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವು ಒಳಗೆ ಉಳಿದು ಕೊಂಡು ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗಲು ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ರಸಾಯನಗಳು ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಡಲ್ ಮಾಡುವ ನ್ಯೂಡಲ್ಸ್

ನ್ಯೂಡಲ್ಸ್ ಶ್ರೀಮಂತ ಮಾತೆಯರ ಹಾಗೂ ಅವರ ಮಕ್ಕಳ ಅತ್ಯಂತ ಮೆಚ್ಚಿನ ತಿಂಡಿ. ಮೈದಾದಿಂದ ತಯಾರಾದ ಈ ನ್ಯೂಡಲ್ಸ್ ಮೊದಲೇ ಹಾಫ್‌ಕುಕ್ಡ್ ಅಂದರೆ ಅರ್ಧ ಕುದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಬಹಳ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇಟ್ಟು ತಿನ್ನಲು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಗ್ಲೂಟಾಮೆಂಟ್ ಎಂಬ ರಸಾಯನ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ರುಚಿಯ ಭ್ರಮೆ ಉಂಟು ಮಾಡಿ, ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಹೈಪೋಥೆಲೆಮಸ್ ಎಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಕ್ಷೆಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಮಂದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಬ್ರೆಡ್‌ನಲ್ಲೂ........

ಬ್ರೆಡ್‌ನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಮೃದು, ರುಚಿಕರ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತಾಜಾ ಇಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಪ್ಯಾಕ್ಲಿ ಎಥಲಿನ್ ಮೊನೆಸ್ಟಿಯರೆಟ್, ಪ್ರೊಪಿಯೋನಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್, ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಕ್ಲೋರೈಡ್, ಕ್ಲೋರಿನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಅಮೋನಿಯಂ ಸಲ್ಫೇಟ್ ಮುಂತಾದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಬಹುದಾದ ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಸ್ಯಾಕ್ರಿನ್, ಸೈಕ್ಲೋಮೆಟ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ರಸಾಯನಗಳು ಎಂದು ಈಗಾಗಲೇ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ದ "ಟೈಮ್ಸ್ ಯುನಿಯನ್" ಎಂಬ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಬ್ರೆಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ರಸಾಯನಗಳು ಇರುವುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಮೋನೋಸೋಪ್ರೊಫಾಯಿಲ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮೋನೋವೆಸಿಕ್ ಫಾಸ್ಫೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬ್ರೆಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಬ್ರೆಡ್ ಮುಖಾಂತರ ಅದೆಷ್ಟು ಹಾನಿಕಾರಕ ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವದು ಈ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೂಲ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್‌ಗಳಿಂದ ಹೃದಯರೋಗ

ಕೂಲ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಅರ್ಥಾತ್ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳಂತೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರಸಾಯನ ಮಿಶ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾದಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಕಲ್ಪಡುವ ರಸಾಯನಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಲಾರದಂತವು. ಅವನ್ನು ಬ್ರೊಮಿನೆಟೆಡ್ ವೆಜಿಟೇಬಲ್ ಆಯಲ್ ಮುಖಾಂತರ ಕರಗುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಎಲುಬು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ತಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೂಲ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ಸನ್ನು ಹೃದಯ ರೋಗ, ಟ್ಯೂಮರ್, ಹೊಟ್ಟೆ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಕಾರಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಸಹ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ

ಇಂದು ಜನರು ಕೂಲ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್‌ಗಳಷ್ಟೇ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂನ್ನು ಸಹ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರಂತೂ ಊಟದ ನಂತರ ಹಣ್ಣಿನ ಬದಲು ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಬೇಗನೆ ಕರಗದಿರಲು ಅದರಲ್ಲಿ ಜಿಲೆಟಿನ್ ಎಂಬ ಸ್ಟೆಬ್ಲೈಸರ್ ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಸುವಾಸನೆಗಳಿಗಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಕಾರದ ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕೊರೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ, ಪಚನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ, ಗಂಟಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು, ಅಸ್ತಮಾದಂತಹ ರೋಗಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುವದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಟಾಫಿ ಹಾಗೂ ಚಾಕಲೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹದೇ ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮಾರಕ

ಟಿನ್ ಹಾಗೂ ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದ್ರವ ರೂಪದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಥೆಲೇಟ್ ಎಸ್ಟಲ್ ಎಂಬ ರಸಾಯನ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರಸಾಯನ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಆಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಒಟ್ಟು ಆಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಭಾಗವನ್ನು ತನ್ನ ಅಧೀನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ರಸಾಯನದಿಂದಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಹಾಗೂ ಕೂಲ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್‌ಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅದೆಷ್ಟು ಮಾರಕ ಎನ್ನುವುದು ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ದುಬಾರಿ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳನ್ನು ತೊರೆದು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಇಂದು ಮತ್ತು ಎಂದೆಂದೂ ಹಿತಕರ.

❑

ರಸಾಯನದ ಹೆಸರು	ಉದ್ದೇಶ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರೊಪಿಯೊನೆಟ್	ಕೆಡದಂತಿರಲು
ಮೊನೋ ಗ್ಲಿಸರೈಡ್ಸ್	ಇಮಲ್ಸಿಫೈರ್
ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಬ್ರೊಮೆಟ್	ಪಕ್ವಗೊಳಿಸಲು
ಕ್ಲೋರೋಮಿನ್ ಟಿ	ಶುಭ್ರತೆ ತರಲು
ಪೋ. ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ಸಲ್ಫೇಟ್	ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್‌ನ ಒಂದು ಭಾಗ
ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೊಯಿಟ್	ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ
ಬ್ಯೂಟಾ ಇಲೆಟೆಡ್ ಹೈಡ್ರೊಕ್ಸಿ ಆ್ಯನಿಸೋಲ ಕೃತ್ರಿಮ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮತ್ತು ಡಿ, ಕೃತ್ರಿಮ ಸ್ವಾದ	ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್

ಬಯಲು ಆಲಯದೊಳಗೋ.... ಆಲಯ ಬಯಲಿನೊಳಗೋ?

ಫೋಬಿಯಾ-2

✦ ಡಾ। ನಾ.ಸೋ.

ಆಕೆ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆ. ಅಂದು ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಮನೆಯಿಂದ ನಡೆದು ಕೊಂಡು ಪಾರ್ಲರ್ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಟಳು. ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾಕೋ ಸ್ವಲ್ಪ ಆತಂಕ ಮೂಡಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದೇ ಹಾಗೇ ನಡೆದಳು. ರಸ್ತೆಯನ್ನು ದಾಟಬೇಕೆಂದು ಸಿಗ್ನಲ್ ದೀಪದ ಬಳಿ ನಿಂತಳು. ಯಾಕೋ ಎದೆಯ ಬಡಿತದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿತು. ಹಾಗೂ ಹೀಗೂ ಸಂಭಾಳಿಸಿಕೊಂಡು ಝೀಬ್ರಾಕ್ರಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಕಂಪಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆವರ ಸಾಲು ಮೂಡಿತು. ಹಣೆಯನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತ್ರಾಣವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅನಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ರಸ್ತೆಯ ಆ ಬದಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಳು. ಕೂಡಲೇ ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲಿಡಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಆಕೆ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡುತ್ತ ಎದುರುಗಡೆ ಇದ್ದ ಮನೆಯ ಪಾಳುಗೋಡೆಯ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಒರಗಿಕೊಂಡಳು. ಹಾಗೆಯೇ ಕುಸಿದು ಬಿದ್ದಳು.

ಜನಜಂಗುಳಿ ನೆರೆಯಿತು.

ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ತುಸು ಎಚ್ಚರವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಆಕೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿದ್ದಳು. ಆಕೆಯ ಜಂಬದ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ವಿಳಾಸವಿತ್ತು. ಯಾರೋ ಆಕೆಯನ್ನು ಆಟೋ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿದರು. ಆಟೋ ಆಕೆಯ ಮನೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಟಿತು.

ಮನೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಆಕೆಯ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನವಚೇತನ ಉದಯವಾದಂತಾಯಿತು. ಆಟೋದವನಿಗೆ ಹಣ ನೀಡಿ ತನ್ನ ಮನೆಯ ಗೇಟ್ ತೆಗೆದು ಒಳಗೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟಳು. ತಂಗಾಳಿ ಬೀಸಿದಂತಾಯ್ತು. ಎದೆಯ ಬಡಿತ ಪೂರ್ಣ ನಿಂತಿತ್ತು. ಏದುಸಿರು ತಹಬಂದಿಗೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆವರಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯು ಮರಳಿ ಬಂದಿತ್ತು. ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿತ್ತು. ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆದು ಒಳಗೆ ಹೋದಳು. ಆಗ ಆಕೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿದ್ದಳು.

ಅದೇ ದಿನ ಸಂಜೆ!

ಆಕೆಯ ಮನೆ ಇದ್ದ ಬೀದಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾರುವ ಅಂಗಡಿಯಿತ್ತು. ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲೆಂದು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಟು ರಸ್ತೆಗಿಳಿದು ಹತ್ತು ಹೆಜ್ಜೆ ನಡೆದಳು. ಕೂಡಲೆ ಆಕೆಯ ಎದೆ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಮೈ ಬೆವರಲಾರಂಭಿಸಿ, ವಾಂತಿ ಬಂದೇ ಬಿಟ್ಟಿತೇನೋ ಎಂಬಂತಹ ವಾಕರಿಕೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ತಲೆಸುತ್ತು ಆರಂಭವಾಗಿ, ಮುಂದೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಲಾರೆ ಎಂಬಂತಹ ಭಾವನೆಯು ಬಂದು, ಕೂಡಲೆ ಆಕೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಓಡಿದಳು. ಸೋಫಾದ ಮೇಲೆ ಕುಸಿದು ಕುಳಿತು, ತಲೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಳು.

ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿದಳು.

ಈಕೆ ''ಬಯಲಂಜಿಕೆ''ಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವ ರೋಗಿ.

ಬಯಲಂಜಿಕೆ

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಂಡುಬರು ಭೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಯಲಂಜಿಕೆಯು ಸಾಮಾ ವಾದದ್ದು. ಇದನ್ನು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ''ಅಗೊ ರೋಫೋಬಿಯ'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾ ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗ್ರೀಕ್ ಶಬ್ದಗಳಿವೆ. ಅಗೋ ಮತ್ತು ಫೋಬಸ್. ಅಗೋರ ಎಂಬ ಶಬ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶ ಎಂದು ಅರ್ಥವಿದ ಫೋಬಸ್ ಎಂದರೆ ಭಯ ಅಥವಾ ಭೀ ಇದರಿಂದಲೇ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶಗಳ ಒಬ್ಬರೇ ಇರಲು ಅಥವಾ ಆ ಪ್ರದೇಶಗಳನ ದಾಟಲು ಉಂಟಾಗುವ ಭೀತಿ ಎಂದು ಇದನ ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ ಬಯಲಂಜಿಕೆ ಎಂದು ಅನುವಾದಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಇಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಶ ಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಖಚಿತವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊ ಬೇಕು. ''ಬಯಲು'' ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡದ ಯಾವುದೇ ಗಿಡ, ಮರ, ಕಟ್ಟಡಗಳಿಲ್ಲ ಮೈದಾನ ಅಥವಾ ಆಟದ ಸ್ಥಳ ಎಂಬ ಅರ್ ಇದೆ. ಆ ಅರ್ಥ ಇಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಇಂಗ್ಲೀಷಿನ ಅಗೋರ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಪ್ಲೇಸ್ ಎಂದರ್ಥ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಅಂಜಿಕೆ ಎಂದ

ಬಯಲಂಜಿಕೆಗೆ ನಿಖರವಾದ ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ 'ಪೂರ್ವಾನುಭವ' ಬಯಲಂಜಿಕೆ ತಲೆದೋರುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಅಹಿತಕರ ಘಟನೆ ನಡೆದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನಡೆಯಬಹುದೆಂಬ ಆತಂಕ ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು.

ಕನ್ನಡಿಸಬೇಕಿತ್ತಲ್ಲವೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ. ಇಲ್ಲಿ ಅಗೋರ ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥ "ಓಪನ್ ಸ್ಪೇಸ್" ಅಥವಾ "ತೆರೆದ ಜಾಗ" ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧ ಅರ್ಥ "ಕ್ಲೋಸ್‌ಡ್ ಸ್ಪೇಸ್". ಅಗೋರೋ ಫೋಬಿಯಾಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರು ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾದ ಮನೆಯೊಳಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತ ಪ್ರದೇಶದೊಳಗೆ ಬಂದಾಗ, ಅದು ಆಟದ ಬಯಲಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಿಟಿ ಮಾರ್ಕೆಟ್ಟಿನ ಜಾಗವಾಗಿರಬಹುದು, ಅವರನ್ನು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಸುರಕ್ಷತೆ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಅವರ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಗೋರೋಫೋಬಿಯವನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ 'ಬಯಲಂಜಿಕೆ' ಎಂದು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕರೆಯಬಹುದು.

ಅಗೋರೋಫೋಬಿಯವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಗಮನಿಸೋಣ. ಬಯಲಂಜಿಕೆಯು ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರದಿರಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವಾಗ ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚೌಕಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಬೇಕಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಕ್ರಮಿಸಲೇಬೇಕಾದಂತಹ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಬಂದಾಗ, ಅವರು ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಭೀತಿಯಿಂದ ತತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ಅರ್ಧದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಮನೆಗೆ ಓಡೋಡಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಇಚ್ಛಿಸದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಯಲಂಜಿಕೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಬಹುದು. ಮನೆಯೇ ಅವರ ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ನೆಮ್ಮದಿಯ ತಾಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ, ಮನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರ ಜಗತ್ತನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಅನ್ವೇಷಿಸುವುದೆಂದರೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಭಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ! ಹೊರಜಗತ್ತಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿನ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಉತ್ಸಾಹವು ಅವರಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಾರಣ

ಬಯಲಂಜಿಕೆಗೆ ನಿಖರವಾದ ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ತಜ್ಞರು "ಬಯಲಂಜಿಕೆಯು ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಫೋಬಿಯ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ" ಎಂದು ವಾದಿಸುವುದೂ ಉಂಟು. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿರುವ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದಲೇ ಅವರಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಎಡೆಕೊಡಬಹುದು. ತಜ್ಞರು ಯಾವುದೇ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಂಡಿಸಲಿ, ಬಯಲಂಜಿಕೆಯ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಯಾರೂ ಶಂಕೆ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಕೇವಲ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಮನೋದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲ ವಾಸ್ತವ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಯಲಂಜಿಕೆಯು ಒಂದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಫೋಬಿಯ. ಆದ ಕಾರಣ, ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಪುಲ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆದಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಯಲಂಜಿಕೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಅದು ಹೇಗೆ ಅನೇಕ ಸಂಸಾರಗಳ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ತಜ್ಞರಿಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಯಲಂಜಿಕೆಗೆ ತುತ್ತಾದವರನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬಯಲಂಜಿಕೆಗೆ ನಿಖರವಾದ ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ 'ಪೂರ್ವಾನುಭವ' ಬಯಲಂಜಿಕೆ ತಲೆದೋರುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಅಹಿತಕರ ಘಟನೆ ನಡೆದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನಡೆಯಬಹುದೆಂಬ ಆತಂಕ ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು.

ಬಯಲಂಜಿಕೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನೇ ಕಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬಹಳ ಜನರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಅಷ್ಟು ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ಬಯಲಂಜಿಕೆಯಿಂದ ನರಳುವ ಅನೇಕ ಗಂಡಸರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಹೆಂಗಸರಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗಂಡಸರು ತಮ್ಮ ಭಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ, ಎಲ್ಲಿ ಸಮಾಜವು ತನ್ನನ್ನು "ಹೆದರುಪುಕ್ಕ" ಎಂದು ಗೇಲಿ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೋ ಎಂಬ ಆತಂಕ ಅವನಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಗಂಡಸರು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಭೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಯಲಂಜಿಕೆಯ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಸ್ವರೂಪಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಗಮನಿಸೋಣ.

ಗೃಹಬಂಧಿನಿ

ರಾಧಾಬಾಯಿಗೆ ಈಗ 70 ವರ್ಷಗಳು. ಕಳೆದ 40 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಆಕೆಯು ತನ್ನ ಮನೆಯಂಗಳವನ್ನು ದಾಟಿ ಬೀದಿಗೆ ಇಳಿದಿಲ್ಲ, ಆಕೆಯು ತನ್ನ ಮನೆಯ ಕಾಂಪೌಂಡಿನ ಒಳಗೆ ಬಂಧಿತಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. 40 ವರ್ಷಗಳ ಪ್ರತಿಯೊಂದೊಂದು ಘಳಿಗೆಯನ್ನು ಒಂದೇ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಕಳೆಯಬೇಕೆ ಎಂದರೆ, ಅದು ಎಂತಹ ಘೋರ ಶಿಕ್ಷೆಯಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಂಡೇ ನಾವು ತಲ್ಲಣಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ರಾಧಾಬಾಯಿ ಮಾತ್ರ ಈ 40 ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಕಳೆದಿದ್ದಳು.

40 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಆಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ 'ಟೈಲರ್' ಆಗಿದ್ದಳು. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ವಿವಿಧ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಹೊಲಿದು ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ಆಕೆಯದು ಎತ್ತಿದ ಕೈ. ಅಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆಯು ಗಿರಾಕಿಗಳ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಅಳತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊಲಿದಾದ ಮೇಲೆ ತಾನೇ ಅವನ್ನು ಅವರ ಮನೆಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅದೊಂದು ದಿನ, ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮನೆಯತ್ತ ಹೊರಟಳು. ಅವಳ ಮನೆಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಮೊದಲು ಒಂದು ವೃತ್ತವನ್ನು ದಾಟಿ ಆಕೆ ಹೋಗಬೇಕಿತ್ತು. ಅಂದು ಆ ವೃತ್ತದ ಬಳಿ ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ತತ್‌ಕ್ಷಣ ತಲೆಸುತ್ತಲಾರಂಭಿಸಿತು. ತಾನು ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿ ಬೀಳಲಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಆಕೆಗೆ ಭಾಸವಾಗ

ತರಕಾರಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಪಕಾರಿ

ಸಧ್ಯ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಆಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನಾಸಕ್ತಿ ತೋರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? "ನೀವು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೆ ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನಿ. ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ" ಎಂದು ಅಮೇರಿಕಾದ ಮೊನೆಲ್ ಕೆಮಿಕಲ್ ಸೆನ್ಸಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕರೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾವ ತಾಯಂದಿರು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಸ್ತನಪಾನ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೋ, ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ಸಹ ಮುಂದೆ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತವಂತೆ. ■

ಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅವ್ಯಕ್ತ ಭಯವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಕಿಠಾರನೆ ಮನದೊಳಗೇ ಚೀರಿದಳು. ಅದು ಹೇಗೆ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಬಂದಳೋ ಅದು ದೇವರಿಗೇ ಗೊತ್ತು. ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಬಿಕ್ಕಿ ಬಿಕ್ಕಿ ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆಕೆ ತನಗೆ ತಾನೇ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಳು. ತನಗೇನಾಯಿತು, ತಾನೇಕೆ ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸಿದೆ ಎಂದು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಅಕಾರಣವಾಗಿ ತಾನು ಅತ್ತದ್ದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಕೆಗೆ ನಾಚಿಕೆಯೆನಿಸಿತು. ಈಗ ಅವಳು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿದ್ದಳು.

ಮರುದಿನ ಬೆಳಗಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಅನುಭವವನ್ನು ಆಕೆ ಪೂರ್ಣ ಮರೆತು ಹೋಗಿದ್ದಳು. ಅಂದು ಯಾರದೋ ಹೊಲಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಲುಪಿಸುವುದಿತ್ತು. ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಬೀಗ ಹಾಕಿ, ಅಂಗಳದ ಕೈತೋಟವನ್ನು ದಾಟಿ, ಗೇಟ್ ತೆರೆದು ರಸ್ತೆಗೆ ಕಾಲಿಡಬೇಕೆನ್ನುವಾಗ, ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಅನುಭವ ತಟ್ಟನೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಕೂಡಲೇ ಆಕೆ ಕಂಪಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ನಿನ್ನೆಗಿಂತ ಇಂದು ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಆಕೆಗೆ ಅನಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಕೂಡಲೇ ಆಕೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಮನೆಯತ್ತ ಓಡಿದಳು. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದು ಮನೆಯೊಳಗೆ ನುಗ್ಗಿದಳು.

ಅದೇ ಕೊನೆ!

ಆಕೆ ಮತ್ತೆ ತನ್ನ ಮನೆಯ ಗೇಟನ್ನು ದಾಟಿ ಹೊರಗೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಬಳಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವವರು, ತನ್ನ ಮನೆಗೇ ಬರಬೇಕು, ಹೊಲಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತಾವೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು ಎಂದು ಆಗ್ರಹಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಆಕೆಯು ನಿಜಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಟೈಲರ್ ಆಗಿದ್ದ ಕಾರಣ, ಜನರು ಆಕೆಯ ಮನೆಗೇ ಬಂದು ಹೋಗಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಆಕೆಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನರರೋಗಗಳಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮನೋರೋಗಗಳಾಗಿರಲಿ ಹಿಂದೆಂದೂ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಆಕೆಗೆಂದೂ ಬಯಲಂಜಿಕೆಯ ಲವಲೇಶ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಾಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಬಯಲಂಜಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಆಕೆ ಆತಂಕಗೊಂಡಿದ್ದಳಾದರೂ, ಖಿನ್ನತೆಯು ಆಕೆಯನ್ನು ಎಂದೂ ಕಾಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಠಾತ್ತನೆ ಬಯಲಂಜಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೇಕೆ ಕಂಡುಬಂದವು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ದೊರೆಯಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಆಕೆ 70 ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ತಾನೇಕೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡಳು. ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರು ಆಕೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಆಕೆಗೆ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು, ಧೈರ್ಯ ನೀಡಿದರು. ಸ್ವತಃ ಆಕೆಯನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಗೇಟ್ ಬಾಗಿಲನ್ನು ದಾಟಿಸಿದರು. ಎರಡನೆಯ ದಿವಸ ಹತ್ತು ಹೆ[illegible] ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದರು. ಮೂರನೆಯ ದಿವ[illegible] ಅರ್ಧಫಲಾಂಗ್ ನಡೆಸಿದರು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾ[illegible] ಆಕೆಯನ್ನು ನಗರದೊಳಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯ[illegible]ಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಆಕೆಯ ಮನೋಧೈರ್ಯ[illegible]ವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಕೆಲ[illegible] ರಿಲಾಕ್ಸೇಶನ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಸ್‌ಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿದರು. ಆಕೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಸದಾ ಯಾರಾ[illegible]ರೊಬ್ಬರು ಆಕೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದರು. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಸರಿಹೋದಳು.

ಈ ಮಹಿಳೆಯ ಬಯಲಂಜಿಕೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಗುಣವಾಯಿತು. ಬಹುಶ[illegible] 40 ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಬಯಲಂ[illegible]ಕೆಯು ತನಗೆ ತಾನೇ ಗುಣವಾಗಿದ್ದಿರಬಹುದು.

ಜಗ್ಗಯ್ಯ

ನಲವತ್ತರ ಸುಮಾರಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಜಗ್ಗಯ್ಯ ಪದೆ ಪದೇ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದನು. ಇದು ಅವ[illegible] 20ನೆಯ ವರ್ಷದಿಂದ ನಡೆದು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಈ 20 ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾ[illegible] ಖಿನ್ನತೆಯು ಅವನನ್ನು ಕಾಡಿತ್ತು. ಅವನ[illegible] ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊ[illegible] ಹೋಗಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಬಲವಂ[illegible]ವಾಗಿ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗಲೆತ್ನಿಸಿದ[illegible] ಖಿನ್ನತೆಯು ಮತ್ತಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕೊ[illegible] ಕೊನೆಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗಬೇಕೆನ್ನು[illegible] ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಅವನಲ್ಲಿ ಕಳವಳವನ್ನು ಮೂಡಿಸು[illegible]ತ್ತಿತ್ತು. ಕೈಕಾಲು ನಡುಕ, ವಾಕರಿಕೆಗಳ[illegible] ಬರುತ್ತಿದ್ದವು. ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಪೂರ್ಣ ಉಡು[illegible] ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಮೇಲಿ[illegible] ಹಿಡಿತ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ತಕ್ಷಣ ಶೌಚಾ[illegible]ಯಕ್ಕೆ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ, ನಿಂತಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲಾ ಆ[illegible] ಬಿಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಯ ಅವನನ್ನು ಕಾಡುತಿತ್ತು.

ಜಗ್ಗಯ್ಯನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತೀರಾ ಬಿಗಡಾಯಿ[illegible]ಸಲು ವೈದ್ಯರು ಬಿಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನ ಖಿನ್ನತೆ[illegible] ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ, ಅವನ ಬಯ[illegible]ಲಂಜಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗು[illegible]ತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೂ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಆತಂ[illegible] ಅವನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತಿತ್ತು.

(ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತ[illegible]

ಶೀತ ನೆಗಡಿ ಔಷಧಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಮಾರಕ

ಶೀತ - ನೆಗಡಿಗೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆ ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಓದಿ. ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿ ಬ್ರೇನ್ ಹ್ಯಾಮರೇಜ್ ಇಲ್ಲವೆ ಹೆಮೊರೊಜಿಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದೆಂದು ಅಮೇರಿಕಾದ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ (FDA) ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದೆ.

ಇಂತಹದೆ ಪರಿಣಾಮ ಹಸಿವು ನೀಗಿಸುವ ಔಷಧಿಯಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ತೆರನಾದ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಫಿನೈಲ್ ಪ್ರೊಪನೋಮೈನ್ ಇಲ್ಲವೆ ಪಿಪಿಎ ಎಂಬ ರಸಾಯನವನ್ನು ಸೇರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಗುಣ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಸಂಕುಚಿತತೆ ದೂರಗೊಳಿಸಿ ಅದನ್ನು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಮೇರಿಕದ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಂಪನಿಗಳು ಎಫ್‌ಡಿಎದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರ ನಿಲುವು ತಾಳಿವೆ. ಅಂತಹ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಹೊರದೇಶಗಳಿಗೆ ಕಳಿಸುವುದನ್ನು ಕೂಡ ಅವು ನಿಷೇಧಿಸಿವೆ. ಕೆಲ ಕಂಪನಿಗಳು ಪಿಪಿಎ ಬದಲು ಇನ್ನಿತರ ತತ್ವ ಬಳಸಲಾರಂಭಿಸಿವೆ. ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲೆ 50ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ 200 ರಿಂದ 500 ರಷ್ಟು ಜನ ಈ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಶೀತ - ನೆಗಡಿಯ ಔಷಧಿಯ ಖರೀದಿ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರು ಸಹ ಚೀಟಿ ಬರೆಯುವ ಮುಂಚೆ ಪಿಪಿಎ ರಹಿತ ಔಷಧಿಯನ್ನೇ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡಿಗೆ ಮನೆ

❐ ಡಾ. ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

ರುಚಿರುಚಿಯಾದ ಊಟ-ತಿಂಡಿ-ತೀರ್ಥಗಳು ಯಾರಿಗೆ ಬೇಡ? ಅದರಲ್ಲೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಅಡಿಗೆಯ ರುಚಿ ಮತ್ತಾವುದಕ್ಕಾದರೂ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಹೊರೆಯುವ, ಅದನ್ನು ವೃತ್ತಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಅದೆಷ್ಟು ರೀತಿಯ, ಭಿನ್ನಭಿನ್ನ ಪ್ರಮಾಣದ ಉದ್ಯೋಗಗಳಿಲ್ಲ? ಆದರೆ ಇವರ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಇವರು ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ/ ಅಳೆಯುವ ರೀತಿ ನೋಡಿ:

''ಇಲ್ಲಿಯ ಊಟದ ರುಚಿ, ಮನೆಯಡುಗೆಯಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮ''-ಅಂತ.

ಅಲ್ಲಿಗೆ, ಮನೆಯಡುಗೆಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯೇ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ್ದಾಯ್ತು. ಅಲ್ಲವೇ? ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಮ್ಮ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು 20ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ತಿಂದರೂ ಒಂದು ದಿನವೂ ಅದು ಬೇಜಾರೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಅದೇ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಹಾಸ್ಟೆಲಿನಲ್ಲೋ, ಹೋಟೆಲಿನಲ್ಲೋ ತಿಂದರೆ, ಅದು ಮತ್ತೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕಾಲಿಡಲೇ ಬೇಜಾರಾಗುವಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟದ್ದೆನಿಸಲು ಕಾರಣವೇನು? ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸಾದಾ ದೋಸೆ, ಚಿತ್ರಾನ್ನ, ರೊಟ್ಟಿ-ಚಪಾತಿಗಳ ರುಚಿ ಹಲವಾರು ವೈವಿಧ್ಯಗಳ ಹೊರಗಿನ ಊಟದಿಂದ ಕೂಡ ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಇದು ಆಶ್ಚರ್ಯವಲ್ಲವೇ?

ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಯ ಅಡುಗೆಗಳ ತಾಜಾತನ, ಮನೆಯ ನಿರಾಳ ವಾತಾವರಣ ಮನೆಯವರ ಪ್ರೀತಿ, ಇವುಗಳ ಜೊತೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತವೆನಿಸುವ ಖಾದ್ಯಗಳು ಮನೆಯ ಅಡುಗೆಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ತಯಾರಾಗುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಊಟ-ತಿಂಡಿಗಳ ಆಯ್ಕೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಧಾನಗಳ ಅಳವಡಿಕೆ, ನಿತ್ಯ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ತಲತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದು, ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ಕೊನೆಗೆ-ಶ್ರೇಷ್ಠ, ರುಚಿಕರ ಎಂಬಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ತಯಾರಾಗುವ ಮನೆಯಡುಗೆಗೆ ಸರಿಸಾಟಿಯಿರುವುದುಂಟೇ?



> **ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ವರ್ಷ ದಲ್ಲಿ 365 ದಿನವೂ ಅಡಿಗೆಮನೆ ಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಗೃಹಣಿಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದವೆನಿಸುವ ಪಟಗಳು, ಹೂಗುಚ್ಛ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನಿಡಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಒಂದು ಗಡಿಯಾರ, ಇದ್ದರೆ ಒಳಿತು. ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯ ಕಿಟಕಿ ಹೊರಗಿನ ಕೈತೋಟಕ್ಕೆ ತೆರೆದಿರುವುದು, ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರ ಗೊಳಿಸಬಹುದು.**

ಹೀಗಾಗಿ ಅಡುಗೆಮನೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನವುಂಟು. ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನ-ಸಂತಸದ ಸಮಯ, ಅತಿಥಿಗಳು-ಹೀಗೆ ಏನೇ ಆದರೂ ನಿಮ್ಮ ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಒಗ್ಗರಣೆ, ಮಸಾಲೆಗಳ ವಾಸನೆ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸಬಹುದು. ಅಡಿಗೆಮನೆಗೆ ಈ ಸ್ಥಾನ ಬರಲು ಉತ್ತಮ ಅಡುಗೆಯೇ ಕಾರಣ.

ಇಂತಹ ಅಡುಗೆಮನೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣ ಹೊಂದಲೆಂದು ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಶುಚಿತ್ವ ಅಡುಗೆಯ ಪರಿಕರಗಳು, ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು, ವಿಧಾನಗಳು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಸಾಗಿವೆ. ಅಜ್ಜಿಯ ಕಬ್ಬಿಣದ, ಮರದ ಸೌಟುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಇಂದಿನ ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಒಲೆ, ಫ್ಯಾಟ್‌ಫ್ರೀ ಎಣ್ಣೆಗಳವರೆಗೆ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಒಲೆಗಳಿಂದ-ಮೈಕ್ರೋ ಓವನ್‌ಗೆ, ತುಪ್ಪದಿಂದ-ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ರಹಿತ ಖಾದ್ಯಗಳಿಗೆ, 3-4ದಿನ ಮಾಡುವ ಅಡುಗೆಗಳಿಂದ-ಒಂದು ಎರಡು ನಿಮಿಷದ ಅಡುಗೆಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರಮೋಷನ್ ಆಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಂಗಸು-ಗಂಡಸರೆಂಬ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಅಡುಗೆಮನೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭ, ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯಬೇಕಿಲ್ಲ ಅಂತ ತಿಳಿವು ಮೂಡಿದಂದಿನಿಂದ 'ಐ ಡೋಂಟ್ ಮೈಂಡ್ ಕುಕಿಂಗ್' ಅಂತಲೋ ಅಥವಾ ''ಅದರಲ್ಲೇನಿದೆ ಮಹಾ'' ಎನ್ನುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ! ಅದು ಅಡುಗೆಯೇ ಆಗಲಿ, ಮತ್ತೊಂದೇ ಆಗಲಿ, ಏನನ್ನಾದರೂ ತಯಾರು ಮಾಡಲು ಕಚ್ಚಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು, ಇಂಧನ ಮತ್ತು ಪರಿಕರಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅದರಂತೆ ವಿಶೇಷ ಜ್ಞಾನವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೂಡ ಅಗತ್ಯ.

◆ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳಿಗೆ ಒತ್ತುಕೊಡುವ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ಮೀನು, ಮಾಂಸ,

ಮೊಟ್ಟೆ ಯಾವುದೇ ಆಗಲಿ ತಾಜಾತನವಿದ್ದರೆ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಕಲ್ಲು-ಮಣ್ಣು ಕಶ್ಮಲರಹಿತ ದವಸ, ಧಾನ್ಯ, ಬೇಳೆ-ಕಾಳುಗಳು, ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಎಣ್ಣೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು-ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡಿಗೆಮನೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳು.

◆ ಕಟ್ಟಿಗೆ, ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ, ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಸಿಟಿ, ಗ್ಯಾಸ್, ಮೈಕ್ರೋವೊವೆನ್‌ಗಳಂತಹ ಯಾವುದೇ ಇಂಧನ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ; ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡಿಗೆಗೆ ಮೈಕ್ರೊವೊವೆನ್ (ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧನಗಳು ಸುಲಭದ್ದಾಗಿವೆ.

◆ ಗ್ಯಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾವು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಯಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಣ್ಣೆಯ ಅಗತ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಸಮಯವೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೈಕ್ರೊವೊವೆನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇವ್ಯಾವ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

◆ ತರಕಾರಿ-ಮಾಂಸ-ಬೇಳೆ-ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುವ ಅಗತ್ಯ ಬಹಳ ಇದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶ ಇರುವ ಸಿಪ್ಪೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಎರೆದೆಸೆಯುವುದು ಅನಗತ್ಯ. ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ, ಅಡುಗೆ ದವಡೆಗೆ, ಹಲ್ಲಿಗೆ, ವಿಸರ್ಜನಾಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ.

◆ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ತುಂಡರಿಸಲು, ಚೂಪಾದ ಚಾಕು, ಕತ್ತಿಗಳು, ಉತ್ತಮ ಮಣೆಗಳ ಬಳಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಮೊಂಡಾಗಿರುವ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಶಕ್ತಿ-ಸಮಯದ ಅಪಬಳಕೆಯ ಜೊತೆ ಅಪಘಾತಗಳು ಅಧಿಕ. ಚೂಪಾಗಿರುವ ಕತ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೆಚ್ಚುವಾಗ, ತರಕಾರಿಯ ತುಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ.

ನಂತರ ಅವನ್ನು ಯಾರೂ ತುಳಿಯದ ಜಾಗಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಚಾಕುವಿನಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಜೋಡಿಸಿ.

ಅಡಿಗೆ ಮನೆಗೆ, ಮಿಕ್ಸಿ-ಗ್ರೈಂಡರ್, ಗ್ರೇಟರ್ (ತುರಿಮಣೆ)ಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನಾನಾ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಉದಾ: ಬ್ಲೆಂಡರ್‌ಗಳು, ಸಾದಾ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹೆಂಚು, ಕಾಫೀ ಗ್ರೈಂಡರ್, ಡಬ್ಬಲ್ ಬಾಯ್ಲರ್, ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಜ್ಯೂಸರ್, ಫ್ಯಾಟ್ ಸ್ಕಿಮ್ಮರ್, ಫುಡ್ ಪ್ರೊಸೆಸರ್‌ಗಳು, ಫುಡ್ ಸ್ಕೇಲ್, ಗ್ರೇವಿ ಸ್ಕಿಮ್ಮರ್, ಇಮ್ಮಾರ್‌ಷನ್ ಬ್ಲೆಂಡರ್, ಮೀಟ್ ಲೋಫ್ ಫ್ಯಾನ್,

ನಾನ್ ಸ್ಟಿಕ್ ಹೆಂಚು, ಪ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿ ಬ್ರಷ್, ಪೀನಟ್ ಬಟರ್ ಮೆಷಿನ್, ಪ್ರೆಷರ್ ಕುಕ್ಕರ್, ರೋಷ್ಟಿಂಗ್ ಕ್ಯಾಕ್, ರೋಲಿಂಗ್ ಮಿನ್ಸರ್, ಸಾಲಾಡ್ ಸ್ಪಿನ್ನರ್, ಸ್ಟೀಮ್ ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್, ಟೆಂಡರ್ ಕುಕ್ಕರ್, ಟೋಸ್ಟರ್ ಕುಕ್ಕರ್, ಟೋಸ್ಟರ್ ಓವೆನ, ವೆಜಿಟೆಬಲ್ ಬ್ರಷ್, ಯೋಗರ್ಟ್ ಮೇಕರ್.....ಇತ್ಯಾದಿ...ಇತ್ಯಾದಿ.

ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಅಡಿಗೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸಿದರೂ, ಶಾಖಾಹಾರಿ ಖಾದ್ಯಗಳಿಗೂ ಇವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಪ್ಪಟ ದೇಶೀ ಅಡುಗೆಗೆ, ಇನ್ನು ಹಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಳತೆಯ ಕತ್ತಿಗಳು, ಈಳಿಗೆ ಮಣೆ, ಚಕ್ಕುಲಿ ಒರಳು, ಹಪ್ಪಳದ ಮೆಶೀನ್, ಜಿಲೇಬಿ ಮೇಕರ್, ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಒರಳು, ಜಾಡಿಗಳು, ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಕುಕ್ಕರ್‌ಗಳು, ಪ್ಯಾನ್‌ಗಳು, ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಸಿಗುವ ಕುಕಿಂಗ್ ರೇಂಜ್.....ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

ಅಬ್ಬಾ.....ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಅಗತ್ಯವೇ?

ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿಗೆ ಮನುಷ್ಯ ನೀಡಿರುವ ಆದ್ಯತೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ. ಖಾದ್ಯಗಳ ವೈವಿಧ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲ ಸಲಕರಣೆಗಳ ಅಗತ್ಯಕೂಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇವತ್ತು ಮಲ್ಟಿನ್ಯಾಷನಲ್, ಮಲ್ಟಿ ಬ್ಯುಸಿನೆಸ್, ಮಲ್ಟಿ ಲಿಂಗ್ಯುಸ್ಟಿಕ್ ಆಗಿರುವಂತೆಯೇ ಮಲ್ಟಿ ಖಾದ್ಯ ತಯಾರಿಕೆ (ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತ, ಉತ್ತರ ಭಾರತ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ, ಚೈನೀಸ್ ಶೈಲಿಯ) ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಕುಕ್ ಅಥವಾ ಅಡುಗೆ ನಿಪುಣರ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಆದರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮಿಳಿತ ಗೊಳಿಸಲು, ಸಮಯ ಕಡಿತಗೊಳಿಸಲು, ಸುಲಭವನ್ನಾಗಿಸಲು ಇವೆಲ್ಲದರ ಅಗತ್ಯಗಳಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಈ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಗಳಿಲ್ಲ ದಂತೆ ಭದ್ರತೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನು ಅಡುಗೆ ಮನೆ?

ಮನೆಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾದ ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಮೇಲೊಂದು, ಗವಾಕ್ಷಿ, ಕೆಳಗೊ[illegible] ಹೊಗೆಗೂಡು, ತಕ್ಕಂತೆ ಕತ್ತಲೆ ಮನೆ, ಎ[illegible] ಕಾಲ ಮುಗಿದಿದೆ. ಅಡುಗೆಮನೆಗೆ ಇ[illegible] ಅತಿಹೆಚ್ಚಿನ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬ[illegible] ನ್ನುವ ಅರಿವು ಮೂಡಿದೆ. ಹೊಗೆ, ಶಾಖಗಳಿ[illegible] ಮುಕ್ತಿಸಿಗುವಂತಾಗಿದೆ.

ಅಡುಗೆಯ ಉರಿಗೆ ತಗುಲುವಂತೆ ಕಿಟ[illegible] ಬಾಗಿಲುಗಳಾಗಲೀ, ಪರದೆಗಳಾಗಲೀ ಹ[illegible] ವುದು ಅಪಾಯ. ಗಾಳಿಗೆ ಹಾರಿದರೂ [illegible] ಯಾಗದಂತೆ ಪರದೆಗಳಿರಲಿ. ಎಲ್ಲ ಸಾಮಾ[illegible] ಗಳೂ ಅಡಕಗೊಳ್ಳುವಂತಹ ಹಾಲು, ನೀರ[illegible] ಎಣ್ಣೆಗಳಿಗೆ ಧೂಳು-ಹುಳ-ಹುಪ್ಪಟೆಗಳು [illegible] ದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಉತ್ತಮ. ಶೈತ್ಯಗ[illegible] (ರೆಫ್ರಿಜಿರೇಟರ್)ಗಳು ಈಗ ಅನಿವಾರ್ಯವ[illegible] ಸುವ ಮಟ್ಟಿನ ಅಗತ್ಯವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ, ಕೆಲ[illegible] ವಸ್ತುಗಳು ಕೆಡದಂತಿರಲು ಗಾಳಿಯಾಡುವ ಸ್[illegible] ಗಳೇ ಸೂಕ್ತ.

ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 36[illegible] ದಿನವೂ ಅಡಿಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡು[illegible] ಗೃಹಣಿಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದವೆನಿಸುವ ಪ[illegible] ಗಳು, ಹೂಗುಚ್ಛ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತ[illegible] ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನಿಡಲು ವ್ಯವಸ್[illegible] ಒಂದು ಗಡಿಯಾರ, ಇದ್ದರೆ ಒಳಿತು. ಅಡಿ[illegible] ಮನೆಯ ಕಿಟಕಿ ಹೊರಗಿನ ಕೈತೋಟಕ್ಕೆ ತೆರೆ[illegible] ರುವುದು, ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರ ಗೊಳಿ[illegible] ಬಹುದು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಇದ್ದರೂ ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಅವಘ[illegible] ಗಳಾಗದಂತೆ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ನಂದಿಸುವ ಸಾಧನ[illegible] ನಿಂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮರದ ಮಣೆ, ಕೂ[illegible] ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಇನ್ನು ನೀವು (ಕುಕ್ ಮಾಡದ[illegible] ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿಡಲು ಒಂದ[illegible] ಫಿಲ್ಟರ್ ಇರುವುದು ಕೂಡ ಮೂಲಅಗತ್ಯ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡುಗೆಮನೆ ಪೂರ್ಣ[illegible] ವಾಗುವುದು, ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ[illegible] ಕೂಡ ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ರುಚಿಗಿಂ[illegible] ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು ಪರಮ ಸುಖಕರ[illegible] ದೇಹದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರಕ್ರ[illegible] ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಡಯಟಿಷನ್[illegible] ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ, ನಿವ[illegible] ಖಾದ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪರಿಕರಗಳ ಪೂರ್[illegible] ಯಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ, ಸಮಯ, ಜಾಣ್ಮೆಗ[illegible] ಪೂರ್ತಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡಿಗೆಮನೆ ನಿವ[illegible] ದಾಗುತ್ತದೆ.



ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು

ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭೂತಿಗಳು

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರೇರಣೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ವಕ್ರಮಾರ್ಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದೂ ಉಂಟು. ಉಸಿರಾಡಲಾಗದಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಉಸಿರಾಡದಿದ್ದಾಗ ರಕ್ತ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದತ್ತ ನುಗ್ಗಿ, ಹುಡುಗರಿಗೆ ಅಂಗಸ್ತಂಭನವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಡಲಾಗದೆ ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿಯಾಗುವುದೆನ್ನುವುದು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದ ಹೊರಬಿಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಗಬಹುದು; ಮುಖ ದಿಂಬಿಗೊತ್ತಿಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಆಗಬಹುದು

ರುವೆಂಕ

ಚಿಗುರು ಯೌವನವನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ಪ್ಯೂಬರ್ಟಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆಂದೆವಷ್ಟೆ. ಈ Puberty ಎನ್ನುವ ಪದದ ಮೂಲ Pubis ಎನ್ನುವ ಪದ. 'ಪ್ಯೂಬಿಸ್' ಎಂದರೆ ನಾಚಿಕೆಗೇಡು, ಅವಮಾನ ಎಂದರ್ಥ. ಈ ಪದದ ಅರ್ಥದಿಂದಲೇ ಅದು ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದ್ದೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು! ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿರುವ 'ಸೊಂಟದೆಲುಬಿ'ನ (Pubic bone) ಕಾರಣ ದಿಂದಾಗಿ Pubis ಪದ ರೂಪುಗೊಂಡಿತೆಂದು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಎಳವೆಯಿಂದಲೇ ಲೈಂಗಿಕಾನುಭೂತಿ

ಹಿಂದೆ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಪ್ಯೂಬರ್ಟಿ ಹಂತ ದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರದು ವಾಸ್ತವವಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎನ್ನುವುದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎಳವೆ ಯಿಂದಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಮೊದಲ ವರ್ಷದೊಳಗೇ ಅಂಗ ಸ್ಪರ್ಶಾನುಭೂತಿಗೆ (Masturbation) ತೊಡ ಗುತ್ತಾರೆನ್ನಲು ಆಧಾರಗಳಿವೆ. ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉದ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದ್ದ ದೊಡ್ಡದೊಂದು 'ಬೇಬಿ ಶೋ'ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಇಬ್ಬರು ವೈದ್ಯರು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಕೇಳಿದರು:

'ನಿಮ್ಮ ಮಗು ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ತಾನು ಆಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ?'

ಸುಮಾರು ಶೇ. 90 ರಷ್ಟು ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ತಾವು ಆಡಿಕೊಳ್ಳು ವುದೆಂದರೆ ಅಂಗದೊಂದಿಗೆ ಆಡಿಕೊಳ್ಳುವು ದೆಂದೇ ಭಾವಿಸಿ ತಾವು ಇಂಥಿಂಥ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದೆವು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅಂದರೆ ಆ ಶೇ. 90 ಜನ ಮಕ್ಕಳೂ ಅಂಗ ದೊಂದಿಗೆ ಆಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವರೆಂದಾಯ್ತು!

ಆದರೆ ಎಳೆಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೆ ಅಂಗದೊಂದಿಗೆ ಆಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಟ ಬಹಳ ಮುಗ್ಧ ರೀತಿಯದು. ಹೊತ್ತು ಹೋಗದಿರುವಾಗ, ತಾಯಿ ದೂರ ವಿದ್ದು ಕಳವಳವೆನಿಸಿದಾಗ ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದು ಹೇಗೋ ಹಾಗೆ. ಹಾಗೆಂದು ಅದು ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಅದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿ ಸಿದ್ದೇ! ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾನುಭೂತಿಗಳು ಇರು ವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವರು ಭಾವತೃಪ್ತಿ (Orgasm) ಯನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಕಿನ್ಸೇ, ಮೈಕೇಲ್ ಕರೇರಾ ಮುಂತಾದವರ ಅಂಬೋಣ.

ಅಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎನ್ನುವುದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ ಇರುತ್ತದೆಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು! ಹುಶಾರಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಆರು, ಎಂಟು ವರ್ಷ ಗಳ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರು ಪರಸ್ಪರ ಲೈಂಗಿಕ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಕಂಡು ಬರು ತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕೇವಲ ಮಾನವ ಸಂತಾನ ದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣಿ ಸಂತಾನದಲ್ಲೂ ಕಾಣ ಬಹುದು. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಕಳ ಕರುಗಳು ಹಿಂಭಾಗ ದಿಂದ ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಏರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಇದು ಯುಕ್ತ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರೀಡೆಯ ಪ್ರತಿರೂಪವೇ ಹೊರತು ಮತ್ತೇನಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಪೊಳ್ಳು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಲ್ ಆಫ್ ಆ್ಯಂಟಿಸಿ ಪೇಶನ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಭವಿಷ್ಯದ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಸೂಚನೆ! ಆದಿವಾಸಿ ಸಮಾಜಗಳು ಯೌವನ ಚಿಗುರುವ ಮುನ್ನವೇ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಮತಿಸುತ್ತಿದ್ದವು ಕೂಡ...

ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಲ್ಲರೆ?

ಶರೀರ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದನ್ನು ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಸೂಚನೆ (ಥಿಯರಿ ಆಫ್ ಆ್ಯಂಟಿಸಿಪೇಶನ್) ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿದೆವಲ್ಲವೆ? ಇದಕ್ಕೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡೋಣ -

ತಾಯಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಶಿಶುವಿಗೆ ಜೀವ ದಗತ್ಯಗಳಾದ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಆಹಾರ ತಾಯಿಯ ಮೂಲಕವೇ ಒದಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಆ ಅವಧಿ

ಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವುದು, ಬಾಯಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ವೆಂದಾಯ್ತು. ಒಂಬತ್ತುತಿಂಗಳು ತುಂಬಿ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದ ಹೊರ ಬೀಳುವವರೆಗೆ ಈ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದನಂತರ ಸ್ವತಃ ಉಸಿರಾಡುವುದು, ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಲೆಕ್ಕದ ಪ್ರಕಾರ - ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ ಅಂದರೆ ಏಳು, ಎಂಟನೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೆ ಉಸಿರಾಡುವುದು, ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಆ ರೀತಿ ಇಲ್ಲ. ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ (ಏಳುತಿಂಗಳು ದಾಟಿದ ನಂತರ!) ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಉಸಿರಾಡಿ, ಹಾಲು ಕುಡಿದು ಬದುಕಬಲ್ಲವು. ಅಂದರೆ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗಲಷ್ಟೇ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲರೆಂದಾಯ್ತು! ಇದನ್ನೇ ಥಿಯರಿ ಆಫ್ ಆ್ಯಂಟಿಸಿಪೇಶನ್ ಎನ್ನುವುದು.

ಹುಡುಗ, ಹುಡುಗಿಯರು ಯೌವನ ಪೂರ್ತಿ ಅರಳಿದ ನಂತರವೇ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಇವತ್ತಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಅನುಮತಿ ಇದ್ದರೆ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದ್ದರೆ ಎಂಟು ಒಂಬತ್ತನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅವರು ಆ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣವಿದ್ದ ಆದಿವಾಸಿ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಕೂಡ.

ಹಾಗೆಂದು ವಯೋಪ್ರಬುದ್ಧತೆಗೆ ಬರುವ ಮುನ್ನವೇ ಮಕ್ಕಳು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗ ವಹಿಸಬೇಕೆಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹೇಳಿದುದರ ಉದ್ದೇಶ - ಪ್ರಕೃತಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ಆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಟ್ಟಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು! ಹೇಗೂ ಬದುಕುಳಿಯುತ್ತಾರಲ್ಲ ಎಂದು ನವಮಾಸ ತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಅವಾಂಛನೀಯವೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ವಯೋಪ್ರಬುದ್ಧತೆಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಲೈಂಗಿಕೋತ್ತೇಜನ, ತತ್ಸಂಬಂಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಕೂಡ ಒಪ್ಪುವಂಥದಲ್ಲ. ಅದರಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಮತ್ತೆ, ಲೆಂಗಿಕತೆ 'ಪ್ಯೂಬರ್ಟಿ' ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದಾಗ ಪ್ಯೂಬರ್ಟಿ ಹಂತದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಏನು ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತದೆ.

ಪ್ಯೂಬರ್ಟಿ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅವಯವಗಳು ಬಗೆಬಗೆಯ ಮಾರ್ಪಾಡು ತಾಳಿ, ಪಕ್ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಋತು ಸ್ರಾವ, ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಸ್ಖಲನ ಮುಂತಾದವು ಗಳಿಂದ ಅವರನ್ನು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಾಗಲು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಲೈಂಗಿಕಾನುಭೂತಿಗಳು, ಭಾವೋದ್ವೇಗಳು ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಗುಣಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳೂ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಯೌವನ ಚಿಗುರುವ ಮುನ್ನ, ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾನುಭೂತಿಗಳು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದಷ್ಟೇ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರೇರಣೆ ಎಂದರೆ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನದ ಮೂಲಕ, ಬಿಗಿ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿದಾಗ, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಟವೆಲ್‌ನಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಮರ ಹತ್ತುವಾಗ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ತಿಕ್ಕಾಟದಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಪ್ರೇರಣೆ ಎಂದು! ಹಾಗೆಯೇ 'ಒಂದಕ್ಕೆ' ಹೋಗಬೇಕಿದ್ದು, ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿಗಿದಂತಾದಾಗ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ 'ಎರಡಕ್ಕೆ' ಹೋಗಲಾಗದೆ ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದಾಗ, ಯಾರಾದರೂ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಪಿರ್ರೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬಾರಿಸಿದಾಗ ಲೈಂಗಿಕಾನುಭೂತಿಗಳು ರೆಕ್ಕೆ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಪ್ಯೂಬರ್ಟಿ ಹಂತದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕಾನುಭೂತಿಗಳು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಒತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ - ಲೈಂಗಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಪಕ್ವಗೊಂಡು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದು! ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೆದುಳಿನ ಕೆಲಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರೇರಣೆಗಳಿಂದಲಷ್ಟೇ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕಾನುಭೂತಿಗಳು ಲಭಿಸಿದರೆ, ಯೌವನಾರಂಭದಿಂದ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸುಳಿದಾಡುವ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಪ್ರೇರಣೆ ಲಭಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗ- ಹುಡುಗಿಯರು ಜಾಸ್ತಿ ಹಗಲುಗನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದವರಂತಿರಲು ಇದೇ ಕಾರಣ. ಈ ಹಗಲುಗನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಲೈಂಗಿಕ ಫ್ಯಾಂಟಸಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವಾಗಿರುವುದು ರಿವಾಜು.

ಉಸಿರಾಡದಿದ್ದರೂ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರೇರಣೆ

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರೇರ[illegible] ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ವಕ್ರಮಾರ್ಗಗಳಿಗೆ ಕಾರ[illegible]ವಾಗುವುದೂ ಉಂಟು. ಉಸಿರಾಡಲಾಗದಿ[illegible]ವುದರಿಂದಲೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರೇರ[illegible]ಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಉಸಿರಾಡದಿದ್ದಾ[illegible] ರಕ್ತ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದತ್ತ ನುಗ್ಗಿ, ಹುಡುಗರಿ[illegible] ಅಂಗಸ್ತಂಭನವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಡಲಾಗ[illegible] ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿಯಾಗುವುದೆನ್ನುವುದು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭ[illegible]ದಿಂದ ಹೊರ ಬೀಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಗಬಹುದು[illegible] ಮುಖ ದಿಂಬಿಗೊತ್ತಿಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಆಗಬಹುದು[illegible] ಹಾಲು ತುಂಬಿರುವ ತಾಯಿಯ ಸ್ತನ ಮು[illegible] ಕ್ಕೊತ್ತಿಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದಲೂ ಆಗಬಹುದು...

ಪ್ರೇರಣೆ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಉಸಿರುಗಟ[illegible] ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿಯಾದಾಗ ರಕ್ತ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ[illegible] ನುಗ್ಗುವುದು.... ಇವೆಲ್ಲ ಆಗುತ್ತವೆ. ಅಂ[illegible] ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ[illegible] ಉಂಟಾಗುವ ಭಯ, ಹೆದರಿಗೆ, ಹಿಂಜರಿಕೆಗ[illegible] ಪ್ರಭಾವ ಭಾವೀ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಮೇ[illegible] ಚಾಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನೊಬ್ಬನ ಬ[illegible] ಬಂದ ಎರಡು ಕೇಸ್ ಹಿಸ್ಟರಿಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ-

ಯುವಕನೊಬ್ಬ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ[illegible] ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯುವಾಗಲೆಲ್ಲ ದೊಡ್ಡ[illegible]ದಾಗಿದ್ದ ಅವಳ ಸ್ತನ ಮುಖಕ್ಕದುಮಿಕೊಂಡು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿ ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ. [illegible] ಅನುಭವ ಭಯವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ಅವನಿ[illegible] ತಾಯಿ ಎಂದರೂ, ಹೆಂಗಸರೆಂದರೂ ಅಲರ್ಜಿ[illegible]ಯುಂಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದಾಗಿ ಅವನು ದೊಡ್ಡವನಾದ ನಂತರ ಸ್ವಾಭಾವಿ[illegible] ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ರೂಢಿಯಾಗದೆ ಸಲಿಂ[illegible] ಕಾಮಿಯಾಗಿಬಿಟ್ಟ. ಅದಾದಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ[illegible] ಮನೋವೈದ್ಯನ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕಾಯ್ತು.

ಇನ್ನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವನ ಆಯ[illegible] ಆಗಾಗ ಮೋಹದಿಂದ ಲೊಚಲೊಚ[illegible] ಮುತ್ತಿಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆ ಮುತ್ತಿಡುವಿಕೆ ಅವನಿ[illegible] ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟು ಮಾಡಿ, ಅವಳ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತ ಅಂಗದತ್ತ ನುಗ್ಗಿ ಅವನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾನುಭೂತಿಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆ ರೀ[illegible] ಕೋಪದ ಮೂಲಕ ಪ್ರೇರಿತವಾದ ಲೈಂಗಿಕಾನು[illegible]ಭೂತಿಗಳು ಅವನು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವನಾ[illegible] ನಂತರ ವಿಕೃತ ರೂಪ ತಾಳಿ, ಅವನನ್ನು ಸೆ[illegible] ಸ್ಯಾಡಿಸ್ಟ್ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟವು. ಅವನು ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕಾಯ್ತು.

ಮೇಲಿನೆರಡೂ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಆ ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿಸ್ಟ್ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿ, ಬಗೆಹರಿಸಿದನೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ಬೇರೆ ವಿಷಯ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲೊಂದು ವಿಷಯ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಆಗುತ್ತದೆಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಕಿರಿಕಿರಿ, ನರಳಿಕೆಗಳು (Suffo cation) ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾನುಭೂತಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ; ವಿರಳ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲದು ಮಿತಿಮೀರಿ ಅಡ್ಡದಾರಿ ಹಿಡಿಯಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳುವುದಷ್ಟೇ ಇದರ ಉದ್ದೇಶ!

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅದು ಕೂಡ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಾಗುವುದರಿಂದ ಅವರು ಅಸಲಿ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತಲೂ ದೊಡ್ಡವರಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಋತುಸ್ರಾವ

ಪ್ಯೂಬರ್ಟಿ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದ್ದುವೇ. ಸಂತಾನ ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಭಾಗ ವಿಶಾಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿರ್ರೆ ಮತ್ತಿತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ 'ಮೆತ್ತೆ'ಗಳು ಏರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು 'ಪಪ್ಪಿ ಫ್ಯಾಟ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೆತ್ತೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡ ಹುಡುಗಿ ತಾನು ತುಂಬ ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ಕಂಗಾಲಾಗುತ್ತಾಳೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ ಕಂಕುಳಗಳಲ್ಲಿ, ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗೆ ಕೂದಲುಗಳು ಮೊಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ತಾನು ತುಂಬ ವಿಕಾರವಾಗುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಕೊರಗುತ್ತಾಳೆ. ಇನ್ನು ಎದೆ ಉಬ್ಬಿ ಸ್ತನಗಳುಂಟಾಗುವುದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಕಾರಣವೆನಿಸಿದರೆ, ಕೆಲವರಿಗದು ಅವಮಾನಕರವಾಗಿ ಲಜ್ಜಾಸ್ಪದವಾಗಿ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಹುಪಾಲು ಹುಡುಗಿಯರು ಮಾತ್ರ ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತುಂಬ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆನ್ನಬಹುದು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ - ಹುಡುಗಿಗೆ ಯೌವನಾರಂಭದಿಂದಲೂ ಸೊಂಟದ ಭಾಗ ವಿಶಾಲವಾಗತೊಡಗಿ, ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಕೊಬ್ಬಿನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅವು ದುಂಡಗೆ ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತವೆ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಆ ಮುಂಚಿನಂತೆ ಹೊರಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರದೆ ತೊಡೆಗಳ ನಡುವೆ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗುವುದು

ಹುಡುಗಿಗೆ ಮೊತ್ತಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದನ್ನು ಪ್ಯೂಬರ್ಟಿಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂಬುದಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೇ 'ರಜಸ್ವಲೆ'ಯಾಗುವುದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಹುಡುಗಿಯರು ತುಸು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಪುಷ್ಪವತಿಯಾದರೆ, ಶೀತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಹುಡುಗಿಯರು ಋತುಮತಿಯರಾಗುವುದು ತುಸು ತಡ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ರಾಬರ್ಟ್‌ಸನ್ ಮುಂತಾದವರು ಮಾಡಿದ ಪರಿಶೀಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ತಪ್ಪೆಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. 5542 ಜನ ಅಮೆರಿಕನ್ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಸರಾಸರಿ 14.2 ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಋತುಮತಿಯಾದರೆನ್ನುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂತು. ಬ್ರೆಝಿಲ್‌ನ ಹುಡುಗಿಯರು 14.47 ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಕಲ್ಕತ್ತಾದ ಹುಡುಗಿಯರು ಸರಾಸರಿ 14.12 ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಋತುಮತಿಯರಾಗುತ್ತಾರೆನ್ನುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂತು. (ಅಂದಹಾಗೆ ಇದೆಲ್ಲ ಬಹುಕಾಲದ ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿದ ಪರಿಶೀಲನೆಗಳ ಸಾರಾಂಶವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.)

ಇನ್ನೊಂದು ಪರಿಶೀಲನೆಯಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಹುಡುಗಿಯರು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಸರಾಸರಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಋತುಮತಿಯರಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ:

ಎಡಿನ್ ಬರೋ - 15.04 ವರ್ಷ
ಫಿನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ - 15.95 ವರ್ಷ
ರಶ್ಯಾ - 15.80 ವರ್ಷ
ಎಸ್ಕಿಮೋಗಳು - 16 ವರ್ಷ

ಹೀಗೆ ಹುಡುಗಿಯರು ಒಂದೊಂದು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಋತುಮತಿಯರಾಗಲು ಕಾರಣ, ಅವರಿರುತ್ತಿರುವ ವಾತಾವರಣವೆ ಸೇವಿಸುವ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಹಾರವೇ (ಹಸಿವನಿಂದ ನರಳುವ ಹುಡುಗಿಯರು ಋತುಮತಿಯರಾಗದಿರಲೂಬಹುದು). ಜನಾಂಗದ ಲಕ್ಷಣವೇ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಬಂದ ವಾರಸತ್ವ ಗುಣವೇ ಎನ್ನುವುದು 'ಇದಮಿತ್ಥಂ' ಎಂಬುದು ಬಗೆಹರಿಯದಿರುವ ವಿಷಯ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಎಸ್ಕಿಮೋ ಜನಾಂಗದ ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳನ್ನು ಕರೆತಂದು ರಾಯಚೂರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದಿರೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ಆ ಹುಡುಗಿ ತನ್ನ ದೇಶದ ಸರಾಸರಿ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತಲೂ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಋತುಮತಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆಯೆ? ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಲ್ಟ್ ದ್ವೀಪದ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ದು ಫಿನ್‌ಲ್ಯಾಂಡಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದರೆ?

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಋತುಮತಿಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಣವು ಹುಡುಗಿ ವಾಸಿಸುವ ಶೀತೋಷ್ಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಅವಳ ಜನಾಂಗ ಲಕ್ಷಣವನ್ನವಲಂಬಿಸಿಲ್ಲ; ಅವಳು ಸೇವಿಸುವ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಹಾರ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವಗಳು ಋತುಮತಿಯಾಗುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಪ್ರಸ್ತುತದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿರಲಿ, ಕೈಗಾರಿಕೀಕರಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಈ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ತುಸು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಪುಷ್ಪವತಿಯರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆನ್ನುವುದು ಮಾತ್ರ ನಿರ್ವಿವಾದ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಾಜದಲ್ಲೂ ಆಯಾ ಹುಡುಗಿಯರು ಋತುಮತಿಯರಾಗುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗಿ 9 ಇಲ್ಲವೆ 10ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಋತುಮತಿಯಾಗಬಹುದು. ಮತ್ತೊಬ್ಬಳು 16ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗಿನ ದಾಖಲೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಋತುಮತಿಯಾದ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಿರಿಯಳ ವಯಸ್ಸು ಏಳೂವರೆ ವರ್ಷ!

ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ 'ಮೆನಾರ್ಕಿ' (Menarche) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೆನಾರ್ಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಾಮೂಲಿ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೂ ಓದಿಕೊಂಡ ಹುಡುಗಿಯರಿಗ ನಡುವೆ ಮತ್ತೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮೇಲೆ, ಕಾಲೇಜ್ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮೇಲೆ ಮಾಡಲಾದ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ - ಕಾಲೇಜ್ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದ ಸ್ತ್ರೀಯರು 14.2 ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪುಷ್ಪವತಿಯರಾದರೆನ್ನುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂತು!

ಸುಮಾರು ಮೂರೂವರೆ ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಬ್ರಿಟಿಶ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಓದುಗನೊಬ್ಬನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದು ಹೀಗಿತ್ತು :

''ಹುಡುಗರಾಗಲಿ, ಹುಡುಗಿಯರಾಗಲಿ ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ಈಗ ಇನ್ನೂ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಪ್ಯೂಬರ್ಟಿಯೊಳಗೆ ಕಾಲಿರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆನ್ನಲು ಹಲವಾರು ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳಿವೆ. ಯುರೋಪ್, ಅಮೆರಿಕಗಳಲ್ಲಿನ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳ ವಿವರದ ಪ್ರಕಾರ, ಕಳೆದ ನೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲೂ ಹುಡುಗಿಯರು ದಶಕಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಿನಂತೆ ಮುಂಚಿತ

ವಾಗಿಯೇ ರಜಸ್ವಲೆಯರಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಇಂಗ್ಲಂಡಿನ ಹುಡುಗಿಯರು ಸರಾಸರಿ ಹದಿಮೂರನೇ ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಋತುಮತಿಯರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. (ಈ ಲೆಕ್ಕದ ಪ್ರಕಾರ ತೊಂಬತ್ತರ ದಶಕದಲ್ಲದು ಹನ್ನೆರಡೂ ವರೆ ವರ್ಷವೆಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. - ಲೇ.) ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಶೀತೋಷ್ಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಇದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪೌಷ್ಠಿಕಾಹಾರದ ಕೊರತೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ಯೂಬರ್ಟಿ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಹಿಂದೂಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಪರಿಸರ, ಸಮಾಜದ ಸ್ಥಿತಿ-ಗತಿಗಳು ಕೂಡ. ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯದಂಥ ಇನ್ನೂ ಕೆಲ ಅಂಶಗಳೂ ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.''

ಋತುಸ್ರಾವ ಎಂದರೆ?

ಇಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ-ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ಹೇಳಬೇಕು. ಅದು -

ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಯುಕ್ತವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆ ರೀತಿ ತಿಳಿಸದಿದ್ದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಆಗುವ ಋತುಸ್ರಾವವನ್ನು (ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗುವುದು) ನೋಡಿ ಹುಡುಗಿ ಹೆದರುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಋತುಸ್ರಾವವೆನ್ನುವುದು ತಾವು ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ರೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಸ್ರವಿಸುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಎನ್ನುವುದು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಈ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಏನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡೋಣ -

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೇ ಮೂರುವರೆ ನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷಗಳಷ್ಟು ಅಂಡಾಣುಗಳು ಅಪಕ್ವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂರೂವರೆ-ನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷ ಅಂಡಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳ ಜೀವನಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪಕ್ವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಕೇವಲ 375 ರಿಂದ 400 ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಅವಷ್ಟೇ ಅವಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವುದು. ಹುಡುಗಿ ಪ್ಯೂಬರ್ಟಿ ಹಂತ ತಲುಪಿದ ನಂತರ ಅವಳಲ್ಲಿನ ಅಂಡಾಶಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿ 28 ದಿನಗಳಿಗೊಂದರಂತೆ, ಒಮ್ಮೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ಅಂಡಾಣು ಪಕ್ವವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿ ಪಕ್ವವಾದೊಡನೆಯೇ ಆ ಅಂಡಾಣು ಅಂಡನಾಳದ (Fallopian tube) ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟರೊಳಗೆ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷ ಸಂಭೋಗದ ಮೂಲಕ ಅಂಡಾಣುವೇನಾದರೂ ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯ ಕಣದೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಗ ಹೊಂದಿ, ಫಲದೀಕರಣವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಗರ್ಭಕೋಶ ತಲುಪಿದ ನಂತರ ಪಿಂಡವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿ ಶಿಶು ಜನನಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ನುಡಿಯುತ್ತದೆ. ಫಲದೀಕರಣವಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಂಡಾಶಯವನ್ನು ತೊರೆದ 24 ರಿಂದ 48 ತಾಸುಗಳೊಳಗೆ ಕ್ಷೀಣಿಸಿ, ಗರ್ಭ ಕೋಶದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದು ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಪಕ್ವಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಇನ್ನು ಗರ್ಭ ಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೋಡಿದಾಗ-

ಅಂಡಾಶಯದ ಅಂಡಾಣು ಪಕ್ವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಅದನ್ನು ಪೊರೆದು ಕಾಪಾಡಲೋಸುಗ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗಿನ ಗೋಡೆಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ತೆಳುವಾದ ಪೊರೆಯೊಂದು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಪೊರೆಯ ಉದ್ದೇಶ - ವೀರ್ಯಾಣುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಗವಾಗಿ ಫಲದೀಕರಣಗೊಂಡು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಪೊರೆದು, ಪೋಷಿಸುವುದು. ಫಲದೀಕರಣಗೊಂಡ ಅಂಡಾಣು ಗರ್ಭ ಕೋಶದೊಳಗೆ ಬಂದೊಡನೆಯೇ ಈ ಪೊರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮೆತ್ತನೆ ಹಾಸಿಗೆಯಂತೆ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಅಡಾಂಣು, ವೀರ್ಯಾಣು ಸಂಯೋಗಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಈ ಪೊರೆಯ ಅಗತ್ಯ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆಗ ಗರ್ಭಕೋಶ ಈ ಪೊರೆಯನ್ನು ಕಳಚಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿ ಕಳಚಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಗೋಡೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆ ಪೊರೆಯನ್ನು ಅಂಟಿಸಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳೂ ಕಳಚಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಅದು ರಕ್ತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರಲು ಕಾರಣ ಇದೇ. ಇದನ್ನೇ ಋತುಸ್ರಾವ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಹುಡುಗಿಯ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ 'ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗಿರುವುದು' ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರಜಸ್ವಲೆಯಾದೊಡನೆಯೇ ಹುಡುಗಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಬಲ್ಲಳೆ?

ರಜಸ್ವಲೆಯಾದ ಆರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಋತುಸ್ರಾವ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ರಾವವಾದಾಗ್ಯೂ ಕೂಡ ಒಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸ್ರವಿಸಿ ಹುಡುಗಿಯನ್ನೂ, ಹುಡುಗಿಯ ತಾಯಿಯನ್ನೂ ಕಳವಳಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಈ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆಗೆ ಅಷ್ಟು ಕಳವಳಗೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ವೈದ್ಯರ ಅಂಬೋಣ.

ಆದರೆ ಇಲ್ಲೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ - ಹುಡುಗಿ ರಜಸ್ವಲೆಯಾದೊಡನೆಯೇ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಬಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾಳೆಯೆ?

ಹಿಂದೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ ಪದ್ಧತಿ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಾಬರ್ಟ್‌ಸನ್ ಎನ್ನುವಾತ ಹುಡುಗಿಯರ ಮೇಲೆ ವಿಸ್ತೃತವಾದ ಪರಿಶೀಲನೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದ. ಆಗ್ಗೆ ಈ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಬಲು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಮದುವೆಯಾದ ತಕ್ಷಣವೇ ಆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಸಂಸಾರ ಮಾಡಲು ಕಳಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಯುಕ್ತ ವಯಸ್ಸು ಬರುವವರೆಗೂ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಬಳಿಯೇ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಯುಕ್ತವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದೊಡನೆಯೇ - ಅಂದರೆ ರಜಸ್ವಲೆಯಾದೊಡನೆಯೇ ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಕಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಶೋಭನವಾದ ನಂತರ ಅವರ ಸಂಸಾರ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಿಂದೂ ಹುಡುಗಿ ರಜಸ್ವಲೆಯಾದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಎರಡು ವರ್ಷ ಏಳು ತಿಂಗಳುಗಳ ನಡುವಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದುದಾಗಿ ರಾಬರ್ಟ್‌ಸನ್‌ನ ಪರಿಶೀಲನೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿದು ಬಂತು.

ಇದೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ - ಅಂದರೆ 1880ರ ಸುಮಾರಿಗೆ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಮಾಂಡ್ಯೆರ್ ಎನ್ನುವಾತ ಪರಿಶೀಲನೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದ. ಅದರಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಾದ ಅಂಶ - ಅಲ್ಲಿನ ಹುಡುಗಿ ರಜಸ್ವಲೆಯಾದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಳೆನ್ನುವುದು.

ಟ್ರಬ್ರಿಯಾಂಡ್ ದ್ವೀಪವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೆಚ್ಚು. ಅವರ ಮೇಲೆ ಮಲಿನೋಸ್ಕಿ ಎನ್ನುವಾತ ಪರಿಶೀಲನೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದ. ಅಲ್ಲಿನ ಹುಡುಗಿಯರು ಅಷ್ಟೆಲ್ಲ ವಿಶೃಂಖಲ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗಿ ಏಳು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂತು!

ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಂದ, ಹುಡುಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಿಂದ

(63 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ



ಡಾ। ನಾ ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿಗೊಂದು ಔಷಧ!

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಕಿರುನೆಲ್ಲಿಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯು ಸುಮಾರು 1972ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಗರಾಜನ್ ಅವರಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಇದು ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿದ್ದ 38 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ / 100 ಎಂಎಲ್ ಬಿಲಿರುಬಿನ್‌ನನ್ನು 12 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ / 100 ಎಂ.ಎಲ್.ಗೆ ಇಳಿಸಿತು. ಯಕೃತ್ತು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಬಿಲಿರುಬಿನ್ನಿನ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ!

ಇದೊಂದು ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾರಕ ಸೋಂಕು ರೋಗ. ಈ ರೋಗದ ಹೆಸರು ಈಗ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಚಿರಪರಿಚಿತ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಲಸಿಕೆಯ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈಗ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಹೆಸರೂ ಸೇರಿದೆ. ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಸಾಮೂಹಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ಸಂಘಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನಾಡಿನಾದ್ಯಂತ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿವೆ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಅನೇಕ ಸಾಮ್ಯಗಳುಂಟು: ಎರಡೂ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ವೈರಸ್‌ಗಳು. ಎರಡೂ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಸೋಂಕನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ, ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭವತಿಯು ಸೋಂಕು ಪೀಡಿತಳಾಗಿದ್ದರೆ, ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಆಕೆಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೂ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳುಂಟು. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಸೋಂಕು ಹೆಚ್‌ಐವಿ (ಏಡ್ಸ್) ಸೋಂಕಿಗಿಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಲಸಿಕೆಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಔಷಧವಾಗಲಿ ಈಗ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಬಾರದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುವ ಲಸಿಕೆ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಔಷಧ ಮಾತ್ರ ಇನ್ನೂ ದೊರೆತಿಲ್ಲ!....

ಹಾಗೆಂದೇ ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೂ ಭಾವಿಸಿದ್ದೆವು.

ಈಗ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿರುವ ಔಷಧ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವವರು ಶ್ರೀ ಎ.ಎಲ್. ತ್ಯಾಗರಾಜನ್. ಇವರು ಡಾ। ಎ.ಎಲ್. ಮೊದಲಿಯಾರ್ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಮೂಲಭೂತ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಮದರಾಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 400 ದಶಲಕ್ಷ ಜನರು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲೇ ಸುಮಾರು 42 ದಶಲಕ್ಷ ಮಂದಿ ಇದ್ದಾರೆಂದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್‌ಗಿಂತಲೂ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿನಿಂದ ಸಾಯುವ ಜನರೇ ಅಧಿಕ. ಹಾಗಾಗಿ ಸುಮಾರು 20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲ, ಈ ಅಗಾಧ ರೋಗಿಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಆಶಾಕಿರಣವಾಗಿದೆ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಚಿರಪರಿಚಿತವಾಗಿರುವ ಕಿರುನೆಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಭೂಮ್ಯಾಮಲಕಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ''ಫಿಲ್ಲಾಂಥಸ್ ಅಮರಸ್'' ಎಂಬ ನಾಮಧೇಯ ಈ ಗಿಡಕ್ಕಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಹಾಗೂ ಮನೆಮದ್ದಿನಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ಮತ್ತು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಇಗಳಿಂದ ಬರುವ ಕಾಮಾಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಕಿರುನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಿರುನೆಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಇಲ್ಲದ ರೋಗವೆಂದು ಕುಖ್ಯಾತವಾಗಿದ್ದ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ, ಅದು ಆಶ್ಚರ್ಯವೇ ಸರಿ. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಕಿರುನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಧಾನದ ಕೃಷಿ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಕಿರುನೆಲ್ಲಿಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯು ಸುಮಾರು 1972ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಗರಾಜನ್ ಅವರಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಇದು ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿದ್ದ 38 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ / 100 ಎಂಎಲ್ ಬಿಲಿರುಬಿನ್‌ನನ್ನು 12 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ / 100 ಎಂ.ಎಲ್.ಗೆ ಇಳಿಸಿತು. ಯಕೃತ್ತು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಬಿಲಿರುಬಿನ್ನಿನ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯು ಎರಡು ವಾರಗಳ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಾಗ, ಬಿಲಿರುಬಿನ್ನಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಸಹಜಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು.

ಐದು ಪ್ರಭೇದ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಿರುನೆಲ್ಲಿಯ 5 ಪ್ರಭೇದಗಳಿವೆ

ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. 1989-90 ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಿರುನೆಲ್ಲಿಯು ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ತಿಳಿದುಬಂದಿತು. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ವೈರಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ವೀರ್ಯಗೊಳಿಸುವ ಫಿಲ್ಲಾಂಥಸ್ ಅಮರಸ್ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ವೈರಸ್ ನಿರೋಧಕ ಗುಣವು ಈ ಕಿರುನೆಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ, ಕಿರುನೆಲ್ಲಿಯು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆದಿರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ತ್ಯಾಗರಾಜನ್ ಅವರು.

ದುಬಾರಿ

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಔಷಧವಿಲ್ಲ. ಇಂಟರ್‌ಫೆರಾನ್ ಆಲ್ಫ ಎಂಬ ಔಷಧವು ವೈರಸ್ಸಿನ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು 33% ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ನಿಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲುದು. ಈ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಆರು ತಿಂಗಳ ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ. ಲ್ಯಾಮಿವುಡಿನ್ ಎಂಬ ಔಷಧವು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ವೈರಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲುದಾದರೂ ಸಹ, ಒಂದು ಸಲ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದೆವೆಂದರೆ, ವೈರಸ್ಸುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಔಷಧಗಳು ತೀರಾ ದುಬಾರಿ. ಸುಮಾರು 1 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳಷ್ಟಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಔಷಧಗಳು ಅನೇಕ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ಎರಡು ವಿಧ

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಸೋಂಕು ತೀವ್ರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆ ಬೇರೂರಿದ ರೂಪದಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ತೀವ್ರ ಸೋಂಕಿಗೆ (ಅಕ್ಯೂಟ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್) ಎಂಟು ವಾರಗಳ ಕಿರುನೆಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಬೇರೂರಿದ (ಕ್ರಾನಿಕ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್) ಸೋಂಕಿನಲ್ಲಿ ಕಿರುನೆಲ್ಲಿಯು 60% ವೈರಸ್ಸುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಸೋಂಕಿನ ಅಂತಿಮ ಘಟ್ಟಗಳಾದ ಯಕೃತ್ ನಾರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ (ಲಿವರ್ ಸಿರಾಸಿಸ್) ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ನವಜಾತ

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ನರಳುವ ತಾಯಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಹ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುತ್ತದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಮಗುವಿಗೂ ಸಹ ಕಿರುನೆಲ್ಲಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ತ್ಯಾಗರಾಜನ್. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 5 ವರ್ಷ ತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ ಕಿರುನೆಲ್ಲಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕಂತೆ. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ವೈರಸ್ಸಿನ DNA, ಯಕೃತ್ತಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ DNA ಜೊತೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಸೆದುಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಾಗ ಅವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲೇ ವೈರಸ್ಸಿನ DNA ಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ಅದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ತೀವ್ರ ಸೋಂಕಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ವೈರಸ್ DNA, ಯಕೃತ್‌ಕೋಶದ DNA ಜೊತೆ ಹೊಸೆದುಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದ ಕಾರಣ, ಅದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯ

ತ್ಯಾಗರಾಜನ್ ಅವರು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವ ಕಿರುನೆಲ್ಲಿಯ ಔಷಧೀಯ ಗುಣದ ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯ (ಪೇಟೆಂಟ್)ವು ಈಗ ರ್‍ಯಾಲಿಸ್ ಇಂಡಿಯಾ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಫೈಟೋಫಾರ್ಮ್ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಪಾಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ರ್‍ಯಾಲಿಸ್ ಇಂಡಿಯಾದವರು 10 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಫೈಟೋಫಾರ್ಮ್ ಸುಮಾರು 40,000 ಡಾಲರುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತ್ಯಾಗರಾಜನ್ ಅವರಿಗೆ ನೀಡಿದೆ. ಮಾರಾಟದಿಂದ ಬರುವ ಲಾಭದಲ್ಲಿ 7.5%ರಷ್ಟು ಮೊತ್ತ ಇವರಿಗೆ ಸಂದಾಯವಾಗಲಿದೆ. ಇಷ್ಟೆ!.... ಉಳಿದ ಲಾಭವೆಲ್ಲಾ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೇ!!.....

ಭಾರತೀಯ ಔಷಧ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತ್ಯಾಗರಾಜನ್ ಅವರೊಡನೆ ಸಹಕರಿಸಿದ್ದರೆ, ಈ ಔಷಧ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರಲು 20 ವರ್ಷಗಳು ಬೇಕಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮ್ಮವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಿತ್ತಲಗಿಡ ಮದ್ದಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೆ! *

ಮುಟ್ಟುನಿಂತ ಮಹಿಳೆಗೆ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ

ಐವತ್ತು ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು. 'ಥೈರಾಯಿಡ್ ಸೊಸೈಟಿ ಫಾರ್ ಎಜ್ಯುಕೇಶನ್' ಸಂಸ್ಥೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಈ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆದರಿಕೆ, ಆಲಸ್ಯ, ಮೈ ಬೆವರು ಬಿಡುವದು, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೋವು, ದಣಿವು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಇವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಥೈರಾಯಿಡ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಎಂದು ಅವರು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸತ್ಯಸಂಗತಿ ಅವರಿಗೆ ಬಹಳ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರು ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಲೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಥೈರಾಯಿಡ್‌ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಿದುಳಿನ ಸಮರ್ಪಕ ಬಳಕೆ ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲುಗೈ

ಗಂಡಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಕರಾರು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಈ ತಕರಾರು ಆಧಾರ ರಹಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಇಂಡಿಯಾನಾ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ವಿಭಾಗ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಈ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ.

ಪುರುಷ ಕೇವಲ ಶೇ. 50 ರಷ್ಟು ಮಾತನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾತು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಆತ ತನ್ನ ಮಿದುಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ಮಾತು ಆಲಿಸುವಾಗ ತನ್ನ ಮಸ್ತಿಷ್ಕವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮಹಿಳೆಯರು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಇಬ್ಬರು ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮಾತನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದವರಾಗಿದ್ದಾರೆಂದು ಅಧ್ಯಯನ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯ

✦ ಡಾ. ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು



ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಇಂದು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿ ಇದೆ. ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್. ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾಗುವವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 96 ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗಿವೆ. ಕೇವಲ ಶೇಕಡಾ 4 ರಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಅನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಔಷಧಿಗಳು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆಯೇ ಹೊರತು, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಲಾರವು. ಹೀಗಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಉಪಶಮನ ಮಾತ್ರವೆನ್ನಬಹುದು. ಔಷಧಿಗಳು, ಆಹಾರ ಪಥ್ಯೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದೊಂದಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವವೇ ಹೊರತು ಔಷಧಿಯೊಂದೇ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸಂಜೀವಿನಿಯಲ್ಲ.

ವ್ಯಾಯಾಮ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಅದೆಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಅಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಯಾವ ಔಷಧಿಯನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಕೇವಲ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶೇಕಡಾ 60 ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಜನರು ತಮ್ಮ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇತರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಂತೆಯೇ ಸುಖಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ನಿತ್ಯವೂ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಉಪಶಮನ ದೊರೆಯುವುದಲ್ಲದೆ, ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅಗಾಧವಾದ ಸುಧಾರಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಲಾಭಗಳು

- ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.
- ವ್ಯಾಯಾಮ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಔಷಧಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊರೆಯಾದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ತೀವ್ರತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿ, ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಮೆದುಳು ಮುಂತಾದ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೇಹ ಸೊಗಸಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ರಾಣ (ತಾಕತ್ತು) ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತೃಪ್ತಿ, ಶಾಂತಿ, ನೆಮ್ಮದಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಗರಡಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲವೆ ಒಲಂಪಿಕ್ ಮೆಡಲ್ ಪಡೆವಷ್ಟು ಶ್ರಮಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ದೇಹಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ, ಆಸಕ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಷ್ಟೆ. ವಯೋವೃದ್ಧರಿಗೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಸೂಕ್ತ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ. ತರುಣರು ಓಟ, ಈಜು, ಸೈಕಲ್‌ಸವಾರಿ, ಪಂದ್ಯ ಮುಂತಾದ ಶ್ರಮದಾಯಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬೇಗ ಬೇಗನೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಗಿಟ್ಟಿಸಲು ತರಾತುರಿಯಿಂದ ಅವಸರವಸರವಾಗಿ ಹಗಲಿರುಳೂ ಬಿಡದೆ ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿರತರಾಗುವ ಗೀಳು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಲಘುವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ದಿನ ಸಾಧನೆಯ ಮೇಲೆ ಶ್ರಮದಾಯಕ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಿಳಿಯುವುದು ಯುಕ್ತ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕೇವಲ 30-40 ನಿಮಿಷಗಳ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆದರ್ಶನೀಯ. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅನವರತವಾಗಿ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹಿಂದು-ಮುಂದು ನೋಡಬಾರದು. ವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಕ್ಕರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿರುಸಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದವಾಗಬಹುದು.

ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರು ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ಮನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ನಮಗೇಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಗಂಡಸರೂ ಸಹ ನಾವು ನಡೆದುಕೊಂಡೇ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬರುತ್ತೇವೆ, ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾಸೀನ ಭಾವನೆ ತಳೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಶ್ರಮ ಒಂದು ರೀತಿಯದಾದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶ್ರಮ ಬೇರೆ ರೀತಿಯದು. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಾಗಿ ದೇಹ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರತೆ ಇದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಕನಿಷ್ಟ 10-15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೊರೆ ಹೋಗದೆ ಅನ್ಯ ಮಾರ್ಗವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ತಪ್ಪದೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಲಘು ಉಪಹಾರದ ನಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಿಳಿದುಬಿಡಬೇಕು.



ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ವ್ಯಯವಾಗುವ ಶಕ್ತಿ	
ವ್ಯಾಯಾಮ	ಪ್ರತಿಗಂಟೆಗೆ ವ್ಯಯವಾಗುವ ಶಕ್ತಿ (ಕಿ. ಕ್ಯಾಲರಿ)
ವಾಕಿಂಗ್ ನಿಧಾನವಾಗಿ	215
ವಾಕಿಂಗ್ ವೇಗವಾಗಿ	400
ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ	300
ಓಟ	600
ಈಜು	400
ಟೆನ್ನಿಸ್ (ಸಿಂಗಲ್ಸ್)	420
ಬ್ಯಾಡ್‌ಮಿಂಟನ್	350

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ, ಆಹ್ಲಾದಕರವಾದ, ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ, ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಮಾರ್ಗ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಡಿವಾಣವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೆಂದಿಗೂ ಕಡೆಗಣಿಸಬಾರದು.

ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕೆಲ ದಿನ ಮಾತ್ರ ಹುರುಪಿನಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಇದೇ ದಿನಚರಿಯಾಗಬೇಕು. ಜೀವನಕ್ರಮವಾಗಬೇಕು, ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.

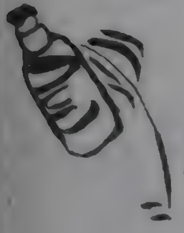
ನಾವು ಏನೂ ಮಾಡದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಗಂಟೆಗೆ 80 ಕಿ. ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂತರೆ 100 ಕಿ. ಕ್ಯಾಲರಿ. ನಿಂತು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದರೆ 180 ಕಿ. ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವ ಬದಲು ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವ ಬದಲು ಕೂತಿರುವುದು, ಕೂತಿರುವ ಬದಲು ನಿಂತಿರುವುದು, ನಿಂತಿರುವ ಬದಲು ನಡೆದಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

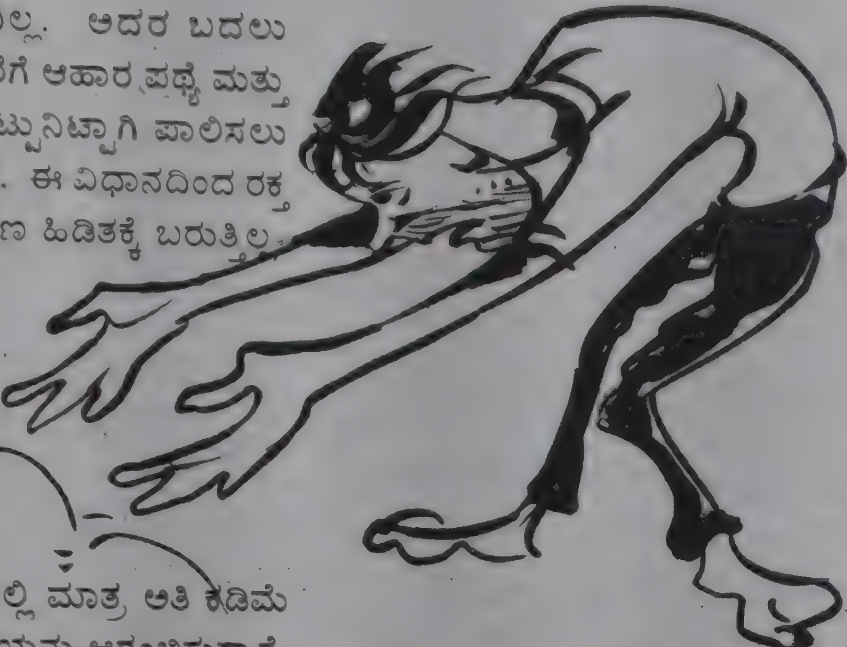
ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದ ತಕ್ಷಣ, ''ಒಳ್ಳೆ ಔಷಧಿ ಬರೆದುಕೊಡಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ'' ಎಂದು ಕೋರೆಯುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರೆಲ್ಲರೂ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಕೊಂಡೇ ಇರಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿರುವ 40 ಮಿಲಿಯನ್ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಲ್ಲಿ 25-30 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ, ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜೀವನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ತಂದುಕೊಂಡು, ತಮ್ಮ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಹೊರೆಯನ್ನು ಹಗುರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬಾಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಉಳಿದವರು ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದೊಂದಿಗೆ ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂದು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದ ವೈದ್ಯರು, ತಕ್ಷಣ ಔಷಧಿ

...ವನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲು ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುವ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ...





...ವೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಔಷಧಿಯ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಾಗಿರುವ ತೃಪ್ತಿದಾಯಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ರೋಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯ, ವಯಸ್ಸು, ತೂಕ, ಚಟುವಟಿಕೆ, ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ತೀವ್ರತೆಗೆ ತಕ್ಕನಾಗಿ ಹೊಂದುವಂತಹ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯ. ಆದಾಗ್ಯೂ ರೋಗಿಗಳೂ ಸಹ ತಮಗೆ ಕೊಡಲಾದ ಔಷಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದು ವಿಹಿತವಾಗಿದೆ.

- ನಾನು ಯಾವ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ?
- ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ?
- ನನಗೆ ಇದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಏಕೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ?
- ಔಷಧಿ ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ?
- ಔಷಧ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಏನಾಗಬಹುದು?
- ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಔಷಧ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆತರೆ ಅಥವಾ ಮರೆತು ಎರಡು ಬಾರಿ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಎಂತಹಾ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಬಹುದು? ಆಗ ತಕ್ಷಣ ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು?
- ಔಷಧಿಯ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಗಂಡಾಂತರಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳಾವುವು? ಇದಕ್ಕೇನು ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ?
- ಔಷಧಿಯಿಂದ ಹಠಾತ್ತನೆ ಅಪಾಯ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಉಪಾಯ

ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂದೇಹಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಪಡೆದಿರಬೇಕು.

ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಕೆಲ ರೋಗಿಗಳು ಔಷಧಿಯ ಅಭಯದಾನ ಇದೆ ಎಂದುಕೊಂಡು ಆಹಾರ ಪಥ್ಯೆಯನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವುದುಂಟು. ಹಬ್ಬದ ದಿನ ಒಂದೆರಡು ಹೋಳಿಗೆಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಜಾಣ್ಮೆಗೆ ತಲೆದೂಗಿ ತಲೆತೂಳೆದುಕೊಂಡೆವೆನ್ನುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಧೋರಣೆಗಳು ಆಕ್ಷೇಪಣಾರ್ಹವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೂ ಹೌದು. ಮಾತ್ರೆಗಳೊಟ್ಟಿಗೆ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಸಹ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಯಶಸ್ಸು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಇಂದು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿ ಇದೆ. 1) ಮಾತ್ರೆಗಳು 2) ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್. ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾಗುವವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 96 ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗಿವೆ. ಕೇವಲ ಶೇಕಡಾ 4 ರಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಅನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಔಷಧಿಗಳು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆಯೇ ಹೊರತು, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಲಾರವು. ಹೀಗಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಉಪಶಮನ ಮಾತ್ರವೆನ್ನಬಹುದು. ಔಷಧಿಗಳು, ಆಹಾರ ಪಥ್ಯೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದೊಂದಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವವೇ ಹೊರತು ಔಷಧಿಯೊಂದೇ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸಂಜೀವಿನಿಯಲ್ಲ.

ಮಾತ್ರೆಗಳು

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹತ್ತಿಕ್ಕಬಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸವಿವರವಾದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇವೆ. 1955 ರಂದು ಹೊರಬಂದ ''ಸಲ್ಫೋನೈಲ್ ಯುರಿಯ'' ಹಾಗೂ ತದನಂತರ 1957 ರಲ್ಲಿ ಹೊರಬಂದ ''ಬೈಗಾನೈಡ್'' ಔಷಧಿಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಿವೆ. ಸುಮಾರು 40 -45 ವರುಷಗಳಿಂದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜನ ಮನ್ನಣೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿರುವ ಈ ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೂ ತಮ್ಮದೆ ಆದ ಸೀಮಿತತೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.

ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಂತ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರವಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರಾವಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಜೀವಂತವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತಯಾರಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಹೀಗೆ ತಯಾರಾದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ದೇಹದ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವಷ್ಟು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಸಹಭಾಗಿಯಾಗಿ ಸಹಾಯ ನೀಡುತ್ತವೆ.

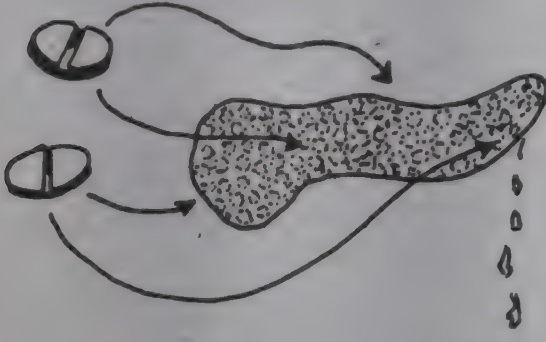
ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆಂದು ಕೊಡಲಾಗುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ

1. ಸಲ್ಫೋನೈಲ್ ಯುರಿಯ
2. ಬೈಗಾನೈಡ್

ಸಲ್ಫೋನೈಲ್ ಯುರಿಯ

ಈ ಗುಂಪಿನ ಔಷಧಿಗಳು ಮಾತ್ರೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಔಷಧಿ ಕರುಳಿನಿಂದ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಜೊತೆ ಬಂಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲಾವಧಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ರಕ್ತದಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ ಔಷಧಿ ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗದಲ್ಲಿನ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರಾವಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಅವು ಹೆಚ್ಚು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ಇದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದಾಗಿ



ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಚುರುಕಿನಿಂದ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ಅನ್ನು ತಮ್ಮೆಡೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಉತ್ತಮಗೊಂಡು ಶಕ್ತಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ.

ಸಲ್ಫೋನೈಲ್ ಯುರಿಯ ಗುಂಪಿನ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹೊಸತಾಗಿ ಪತ್ತೆಯಾದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಲ್ಲದ ಯುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಲ್ಫೋನೈಲ್ ಯುರಿಯ ಗುಂಪಿನ ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ 5 ರೀತಿಯವಿವೆ. ಪ್ರತಿ ಔಷಧಿಯ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯದಾಗಿದ್ದರೂ ಅವು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಅವಧಿ ಮಾತ್ರ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಟಾಲ್‌ಬುಟಾಮೈಡ್, ಗ್ಲಿಪಿಜೈಡ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲಿಕ್ಲಾಜೈಡ್‌ಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ (8ಗಂಟೆ) ಸಮಯವಷ್ಟೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಕ್ಲೋರೊಪ್ರೊಪಮೈಡ್ ಮಾತ್ರ ದೀರ್ಘ ಅವಧಿ (36 ಗಂಟೆ) ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತದೆ. ಗ್ಲೈಬೆನ್ ಕ್ಲೇಮೈಡ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲಿಕ್ಲೆಜೈಡ್‌ಗಳು ಮಧ್ಯಮಾವಧಿ (12 ಗಂಟೆ) ಯಷ್ಟು ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತವೆ.

ಬೈಗಾನೈಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು

ಬೈಗಾನೈಡ್ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಮೆಟಫಾರ್ಮಿನ್ ಮತ್ತು ಫೆನ್‌ಪಾರ್ಮಿನ್ ಎಂಬ 2 ತರಹದ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ.

ಈ ಜಾತಿಯ ಔಷಧಿಗಳು ಕರುಳು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನೇ ಮಂದ ಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಈಲಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸತಾಗಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಯಕೃತ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಗ್ಲೈಕೋಜನ್, ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಆಗದಂತೆಯೂ ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗೆ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿ ಮಣಿದು ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ಅನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಬೈಗಾನೈಡ್ ಗುಂಪಿನ ಔಷಧಿಗಳು ಕೊಬ್ಬು ತಯಾರಿಕೆಕುಗ್ಗಿಸಿ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ತಹಬದಿಗೆ ತರಬಲ್ಲವಾಗಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಗುಂಪಿನ ಔಷಧಿಗಳು ಬೊಜ್ಜಿನವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲವಾಗಿವೆ.

ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರಿಗೆ, ವೃದ್ಧರಿಗೆ, ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳಿಗೆ ಬೈಗಾನೈಡ್ ಗುಂಪಿನ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಔಷಧಿಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ಅನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತಾ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಅಪಾಯ ತಂದೊಡ್ಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬೈಗಾನೈಡ್ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲೀಯತೆ ಎಂಬ ಗಂಭೀರ ವಿಷಮತೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಸಲ್ಫೋನೈಲ್ ಯೂರಿಯಾ ಗುಂಪಿನ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ತಹಬಂದಿಗೆ ಬರದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಬೈಗಾನೈಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಎರಡು ಜಾತಿಯ ಔಷಧಿಗಳ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಭಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗತವೂ ಹೌದು. ಕೆಲ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಲ್ಫೋನೈಲ್ ಯೂರಿಯ ಮಾತ್ರೆಗಳೊಂದಿಗೆ, ಬೈಗಾನೈಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಜೊತೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಔಷಧಿ ಸಾಕು. ಆದರೆ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಗಾಧವಾದ ಏರಿಳಿವುಗಳಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಔಷಧಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾದಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹೊಂದುವಂತಹ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ದು, ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನಾಧರಿಸಿ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುವುದು. ಔಷಧಿಯ ಕಾರ್ಯ ಅವಧಿಯನ್ವಯ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟುಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗುವುದು. ಅಲ್ಪಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದರೆ, ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಾರಿ ಮಾತ್ರ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತ[ದೆ.] ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳಗ[ಿನ] ಉಪಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮುಂ[ಚೆ] ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಊಟಮಾಡುವ ವೇಳೆಗೆ ಅರ[್ಧ] ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡ[ಲಾ]ಗುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆಂದು ಕೊಡಲಾಗುವ ಮಾ[ತ್ರೆ]ಗಳು ಕೇವಲ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಹಜ[ಸ್ಥಿ]ತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತವೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಪರೋಕ್ಷವಾ[ಗಿ] ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇ[ಲೆ] ಉಂಟಾಗುವ ವಿಷಮ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಗ್ಗಿ[ಸು]ತನ್ಮೂಲಕ ಆಯುಷ್ಯವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತ[ವೆ.] ಆದಾಗ್ಯೂ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೂ ತಮ್ಮದೇ ಆ[ದ] ಪರಿಮಿತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

▼ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅವಲಂಬಿತರು

▼ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು

▼ ತೀವ್ರ ಸೋಂಕುರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರು ಔಷಧಿ ಒಗ್ಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ

▲ ಯಕೃತ್ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗವಿದ್ದಲ್ಲಿ

▲ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾದಾಗ

▲ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯದ್ವಾತದ್ವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಇದ್ದಾ[ಗ]

▲ ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಇರುವಾಗ

▲ ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲಿ

▲ ಹೃದಯ ರೋಗ

▲ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ತೊಡಕು ತಲೆದೋ[ರಿ]ದಾಗ

▲ ಸ್ಮೃತಿ ಕಳೆದ ಸಂದರ್ಭ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿ[ಸು]ವವರು ಕೆಲ ನಿಬಂಧನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾ[ಗಿ] ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

▲ ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ[್ನು] ಪ್ರತಿದಿನವೂ ತಪ್ಪದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

▲ ವೈದ್ಯರು ಉಪದೇಶಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯ[ೇ] ವೇಳೆಯಲ್ಲಿಯೇ, ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯ[ೇ] ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

▲ ಊಟ-ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾ[ಗಿ] ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬಾರದ[ು]

▲ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ •ಏರು-ಪೇರ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳ ಪಟ್ಟಿ

ರಾಸಾಯನಿಕ ಸರುಹೆಸರುಗಳು	ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ	ಔಷಧಿ ಪ್ರಮಾಣ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ) ಅವಧಿ	ಔಷಧಿಯ
ಾಲ್‌ಬುಟಾಮೈಡ್	ರಸ್ಟಿನಾನ್	6 ರಿಂದ 12 ಗಂಟೆ	500- 3000
್ಲೊರ್‌ಪ್ರೋಪಮೈಡ್	ಕ್ಲೋರ್‌ಫಾರ್ಮಿನ್, ಕೊಪಮೈಡ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್	20- 60	100 - 500
್ಲೈಬೆನ್‌ಕ್ಲಮೈಡ್	ಡಯೋನಿಲ್, ಸೆಮಿಡಯೋನಿಲ್ ಡಯಾಬಿಟಾನಿಲ್, ಬೀಟನೇಸ್ ಇಗ್ಲುಕಾನ್, ಸೆಮಿ-ಇಗ್ಲುಕಾನ್ ಗ್ಲೈಬೊರಾಲ್, ಗ್ಲೈಬೋಪಿನ್	10- 24	1.25 - 20
್ಲಿಪಿಜೈಡ್	ಗ್ಲಿಜ್; ಗ್ಲೈಡ್, ಗ್ಲುಕೋಲಿಪ್ ಗ್ಲುಕೊಡ್ರಾಲ್, ಗ್ಲೈನೇಸ್ ಸೆಮಿ-ಗ್ಲೈನೇಸ್, ಎಂ-ಡಯಾಬ್	12 - 18	25 - 30
ಗ್ಲೈಕಜೈಡ್	ಡಯಾಬೆಂಡ್, ಗ್ಲೈಜಡ್ ಗ್ಲೆಸಿಗಾನ್, ಡಯಮೈಕ್ರಾನ್	6 - 12	4 - 320
ಮೆಟ್‌ಫಾರ್ಮಿನ್	ಗ್ಲೈಸಿಫೇಜ್	5	500 - 3000
ಪೆನ್‌ಫಾರ್ಮಿನ್	ಡಿ.ಜಿ.ಐ, ಡಿ.ಜಿ.ಐ.ಟಿ.ಡಿ	5	150 - 250

ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

- ▲ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಪ್ರಭಾವ, ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ▲ ದೈಹಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿ, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಕೊಡುವ ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳು (ಆಸ್ಪಿನ್, ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್, ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ, ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ) ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ▲ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು.
- ▲ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ▲ ಇತರೆ ಊರುಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ತಪ್ಪದೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.
- ▲ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ ಏಕೆಂದರೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದವರು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕುಸಿದು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ.

ಇಂಜೆಕ್ಷನ್

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅಭಾವದಿಂದಲ್ಲವೇ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ತಲೆ ಎತ್ತುವುದು? ಇಂತಹವರಿಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ನೀಡಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಲ್ಲವೆ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಯ ಜಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೈಗೊಂಡ ಮಾನವ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಬ್ರಹ್ಮ ಬ್ಯಾಂಟಿಂಗ್ 1923 ರಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರ ಕಣ್ಮಣಿ ಯಾದನಲ್ಲದೆ 1923 ರ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕವನ್ನು ತನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊಂಡ. ಜೋಗಿಲ್ ಕ್ರಿಸ್ಟ್ ಎಂಬ ಮಧುಮೇಹಿ ಬಾಲಕ ಫೆ 11, 1992 ರಂದು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಪಡೆದ ಅದೃಷ್ಟವಂತ. ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈಜಿಪ್ಟಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ನಾಸ್ಸರ್, ರಷ್ಯಾದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಯುರಿ ಅಂದ್ರೋಪವ್, ನಾಟಕಕಾರ ಆಲನ್ ಹೂವಾರ್ಡ್, ಲೇಖಕ ಅರ್ನಸ್ಟ್ ಹೆಮಿಂಗ್‌ವೇ, ಚಲನಚಿತ್ರ ಜಗತ್ತಿನ ಲಾರೆಲ್, ಛಾಯಾ ಚಿತ್ರ ಉದ್ಯಮಿ ಈಸ್ಟ್‌ಮನ್, ಕಾದಂಬರಿಕಾರ ಎಚ್.ಜಿ. ವೇಲ್ಸ್, ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿ ಮೈನೊ ಮತ್ತಿತರ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಪಡೆದು ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂದಿಗೂ ಅನೇಕಾನೇಕ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರ ಪ್ರಾಣಾಧಾರವಾಗಿರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಆಶಾಕಿರಣ ಮೂಡಿಸಿದೆ.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಒಂದು ಹಾರ್ಮೋನ್. ಹಂದಿ ಅಥವಾ ಹಸುವಿನ ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನೇ ನಾವೀಗ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಲ್ಯಾಟೀನ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ದ್ವೀಪಕ್ಕೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗದಲ್ಲಿನ ಲ್ಯಾಂಗರ್‌ಹ್ಯಾನ್ಸ್ ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿ ಉಗಮವಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನಿಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಎಂದು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ಸಂಜೀವಿನಿಯಾದ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವಿನ ಸ್ವರೂಪ ಜಟಿಲವಾಗಿದ್ದು ಇದು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲದ 254, ಜಲಜನಕದ 377, ಸಾರಜನಕದ 65, ಆಮ್ಲಜನಕದ 75, ಗಂಧಕದ 6 ಅಣುಗಳಿವೆ.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅತ್ಯಂತ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಔಷಧಿ. ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಗೆ, ಪರಿಶುದ್ಧತೆಗೆ, ಪ್ರತಿರೋಧ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಗೆ ಅನುರೂಪವಾಗಿರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್, ಮಾನವನಿಗೆ ದೊರೆತಿರುವ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅಮೂಲ್ಯವಾದದ್ದು ಎಂದರೆ ಸತ್ಯನಾಶವಾಗದು. ಆದರೂ ಇದಕ್ಕೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಇತಿಮಿತಿ ಇದೆ. ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಯಾರಿಗೆ ಸಂತೋಷ ನೀಡುತ್ತದೆ ಹೇಳಿ? ಹೀಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ, ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ, ಸೀಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಲು ಯೋಜಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಳಿತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ, ಈಕೋಲಿ ಅಥವಾ ಈಸ್ಟ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ದುಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಹೋಲುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹ್ಯೂಮ್ಯುಲಿನ್ (Humulin) ಎನ್ನುವ ಮಾನವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತದ್ರೂಪದ ಈ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮಾನವನಿಗೆ ದೊರೆತಿರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಎಂದು ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಗಳಿಸಿದೆ.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಗಮವಾಗುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕಾರ್ಯಭಾರಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಹ ಅಚ್ಚು



ಕಟ್ಟಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನಂತೆಯೇ

- ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡುವ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಶರ್ಕರ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿ, ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ ಸಂಭಾವನೀಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಆಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಒಡೆಯದಂತೆ, ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗದಂತೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಿ ದೇಹದ ತೂಕ, ಅಂಗಸೌಷ್ಠವವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಯಕೃತ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಸಂಗ್ರಹದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಹೊರಬಾರದಂತೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಿ, ದೇಹದ ಜೀವಕಣಗಳು ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗೆ ಚುರುಕಿನಿಂದ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ತಮೋತ್ತಮ ಗುಣಗಳಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ವೈದ್ಯರುಗಳಿಂದ ಮಾನ್ಯತೆಗೆ ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳಿಂದ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿದೆ.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತಿಳಿಯಾದ ಪಾರದರ್ಶಕ ದ್ರವ. ಇದನ್ನು ಚರ್ಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿದ ನಂತರ ರಕ್ತದ ಪ್ರವಾಹದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಾರ್ಯಾವಧಿ ಕೇವಲ 8 ಗಂಟೆಗಳು ಮಾತ್ರ. ಹೀಗಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಅನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ದ್ರವರೂಪಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗೆ ಕೆಲ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಅಲ್ಪಕಾಲ, ಮಧ್ಯಮಕಾಲ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ರಕ್ತ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ, ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಸ್ರವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿವು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರವಿಕೆಯ ಸಮೀಪತೆ ಸಾಧಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ವೈದ್ಯರು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೊಡಬೇಕಾದ ವಿಧಿ-ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕರ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೈಹಿಕ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಯುಕ್ತವಾಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ



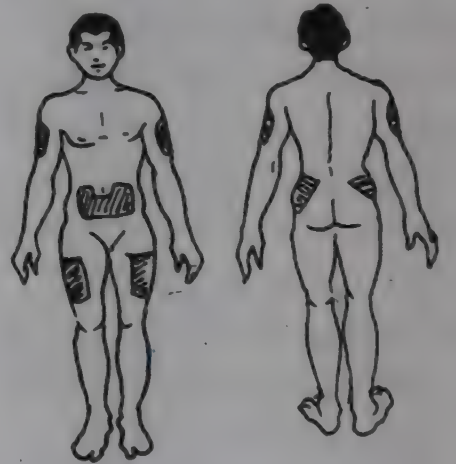
ಸ್ಪಂದಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಮಯವನ್ನೂ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಔಷಧಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಊಟ-ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಪರಿಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದ ನಂತರ ಅವನಿಗೆ ಯುಕ್ತವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ವಿವಿಧ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗಳ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ, ಕಾರ್ಯಾವಧಿಗಳನ್ನು ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉಪಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ರಾತ್ರಿ ಊಟಮಾಡುವವರೆಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕ ಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ರಾತ್ರಿ ಚುಚ್ಚುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮರುದಿನ ಬೆಳಗಿನವರೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

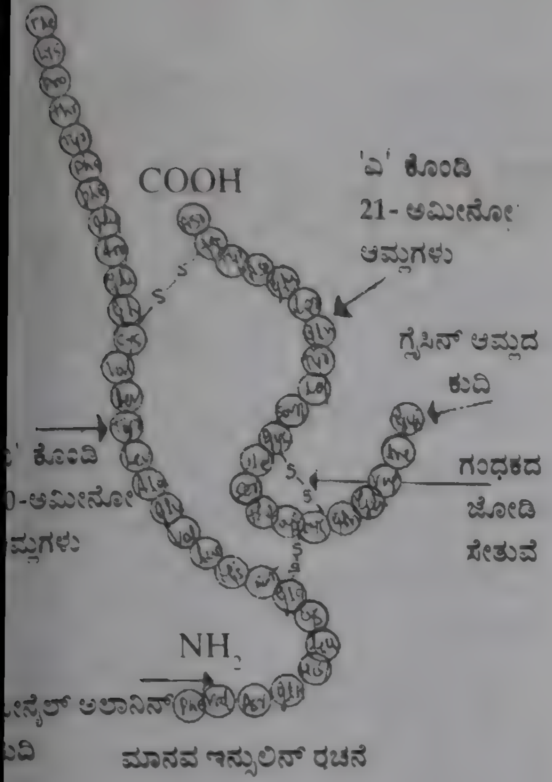
ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣ, ಆತ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ನಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿರು ರೀತಿ ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಸಮೀಕ್ಷಿಸಿ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಅನುರೂಪವಾ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಯ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಸಮಯ ವನ್ನು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೇವಲ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರೆಯ ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಅನನ್ಯವಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಮಕ್ಕಳು
- ಬಹಳ ತೆಳ್ಳಗಿರುವವರು



- ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇದ್ದವರು
- ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅವಲಂಬಿತರು
- ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ
- ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಇಚ್ಛಿತ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸ ಲಾಗದಿದ್ದಾಗ
- ಕಾಯಿಲೆ, ಗಾಯ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಹೃದ್ರೋಗ ಯಕೃತ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ದುರ್ಬಲತೆ
- ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ತೊಡಕುಗಳು ತಲೆ ದೋರಿದಾಗ



ಮಾನವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ರಚನೆ

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಅನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಜೀವಮಾನವಿಡೀ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗಿಗಳೇ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಹಣದ ಉಳಿತಾಯವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ವೈದ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ತಾನೇ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಯಾವ ಊರಿಗೆ ಹೋದರೂ ತಾನೇ ತನ್ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ರೋಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಅಥವಾ ದಾದಿಯರ ಬಳಿ ಕೆಲ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳೆಂದರೆ

- ❖ ವೈದ್ಯರು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ವಯಲ್‌ಗಳನ್ನೇ ಖರೀದಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ತೋರಿಸಿ, ಅನಂತರ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ❖ ಔಷಧಿಯ ಬಣ್ಣ, ಸಾಂದ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನಾಸ್ಪದ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.
- ❖ ಕಾಲಾವಧಿ ಮೀರಿದ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಬಳಸಬಾರದು.
- ❖ ಔಷಧಿ ವಯಲ್‌ಗಳನ್ನು ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಖರವಾದ ಬೆಳಕಿಗೆ ತೆರೆದಿಡಬಾರದು.
- ❖ ಬಿಸಿಲು, ಬಿಸಿಜಾಗ, ಉದಾ: ರೇಡಿಯೋ, ಟಿ.ವಿ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬಾರದು.
- ❖ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಫ್ರೀಜರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬಾರದು, ಮಂಜುಗಟ್ಟಿದ ಔಷಧಿ ಬಳಸಬಾರದು.

ನಿಮ್ಮ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ

ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟೇ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರು ಸೂಚಿಸಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಾಗಲೀ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡಬಾರದು.

ನಿಮಗೆ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟಿರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಎಂತಹದ್ದು, ಅದರ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ ಹೇಗೆ, ಕಾರ್ಯ ಅವಧಿ ಎಷ್ಟು ಎಂಬೆಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಯೂನಿಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮಿ.ಲೀ. ಔಷಧಿಯಲ್ಲಿ 40 ಯೂನಿಟ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. 80 ಯೂನಿಟ್ ಇರುವ ಔಷಧಿಗಳೂ ಲಭ್ಯವಿವೆ.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಾಗಿ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಗಾತ್ರದ ಚಿಕ್ಕ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಈ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಯೂನಿಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಅಳತೆಪಟ್ಟಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಸೂಜಿಗಳೂ ಚಿಕ್ಕವಿರುತ್ತವೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಪ್ರತಿದಿನ ತಾವೇ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಅಥವಾ ದಾದಿಯರ ಸಮಕ್ಷಮದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಸಿರಿಂಜ್

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೆಂದೇ ಸಿಗುವ ವಿಶೇಷ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಿರಿಂಜನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಸಿರಿಂಜ್‌ನಿಂದ ನಿಖರ ಪ್ರಮಾಣದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗಾಜಿನ ಸಿರಿಂಜ್ ಇದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ಮತ್ತು ಸೂಜಿಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಥವಾ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಡುವ ಹೊಸ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳಲ್ಲಿನ ಅಳತೆಪಟ್ಟಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಔಷಧಿಯಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಯುನಿಟ್‌ಗಳೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸ್ವದೇಶಿ ಸಿರಿಂಜ್ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ವಿಧಾನ

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಅನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ತೋಳುಗಳು, ತೊಡೆಯ ಹೊರಭಾಗಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚಬಹುದಾಗಿದೆ. ತಾವೇ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು ತಮಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಲುಕುವ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಪಡೆವಾಗ ಶುದ್ಧವಾದ ಸಿರಿಂಜ್, ಸೂಜಿ, ಅರಳೆ, ಸ್ಪಿರಿಟ್ ಮತ್ತು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸೀಸೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಪಿರಿಟ್ ಅದ್ದಿದ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಚೊಕ್ಕಟಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸೀಸೆಯ ರಬ್ಬರ್ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನೂ ಸ್ಪಿರಿಟ್‌ನಿಂದ ಒರೆಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸಿರಿಂಜ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಅಗಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದ ಸಿರಿಂಜ್‌ನ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಚರ್ಮದೊಳಗೆ ಚುಚ್ಚಬೇಕು. ಸಿರಿಂಜ್‌ನ ಪಿಸ್ಟನ್ ಅನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಹೊರಗೆಳೆದು ನೋಡಿದಾಗ ಸಿರಿಂಜ್‌ನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರಬಾರದು. ತಕ್ಷಣ ಪಿಸ್ಟನ್ ಅನ್ನು ಒಳ ತಳ್ಳಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಚರ್ಮದಡಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಸ್ಪಿರಿಟ್ ಅದ್ದಿದ ಅರಳೆಯನ್ನು ಸೂಜಿಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿ, ಸಿರಿಂಜ್ ಅನ್ನು ಹೊರಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಿರಿಂಜ್ ಮತ್ತು ಸೂಜಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಡುವ ಸಿರಿಂಜ್ ಅನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರು ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಾಗಲೀ, ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡಬಾರದು. ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿ ಅಪಾಯ ತಂದುಕೊಂಡ ಪ್ರಭಾಕರ ಶೆಟ್ಟರ ವೃತ್ತಾಂತವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರು ತಮ್ಮ ಸಕ್ಕರೆ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲು ಆಗಾಗ್ಯೆ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಅಪರಿಮಿತ ಏರಿಳಿವು ಕಂಡಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ತಲೆದೋರಿದಲ್ಲಿ ತಡಮಾಡದೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

(ಮುಂದುವರೆಯುವುದು)

ಹಾಲಿಂಡಿಗನ ಗಂಟು

"ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಮಿಲ್ಕರ್ಸ್ ನೊಡ್ಯೂಲ (Milker's Nodule) ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ರೋಗದ ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಈ ರೋಗ ಹಾಲು ಹಿಂಡುವ ವರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಹಾಲು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಟ್ಟರೂ, ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗಳಿಂದಲೇ ಹಾಲು ಹಿಂಡುವರು ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗದು. ಕೆಲವು ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹಾಲು ಹಿಂಡುವರು. ಅಂಥ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಕಾಣುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಯಾವ ದೇಶ ಗಳಲ್ಲಿ ದನಗಳ ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟು ಹಿಚುಕಿ ಹಾಲು ಕರೆಯುವರೋ ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರಲ್ಲಿ ರೋಗ ಕಾಣಿಸುವುದು, ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ರೋಗವೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು ಉದ್ಯೋಗ ಆಧಾರಿತ ರೋಗ. ರೋಗದಲ್ಲಿ ಕೈಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಗಂಟುಗಳು ಏಳುವವು. ಕಾರಣ, ಕೆಲವರು ಈ ರೋಗವನ್ನು ಗವಳಿ ಗಂಟು ಅಥವಾ ಹಾಲಿಂಡಿಗನ ಗಂಟು ಎನ್ನದೆ ಕೈಗಂಟು ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಗಂಟುಗಳು ಕೆಚ್ಚಲು ಹಾಗೂ ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾಣುವವು. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಪ್ಸೆಂಡೊಕಾಂಪಕ್ಸ್ (Psendo compux) ರೋಗ ಎನ್ನುವರು.

ರೋಗಾಣುಗಳು : ಈ ರೋಗವನ್ನು ತರುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ಒಂದು ಪ್ರಸಾರದ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳು. ಇವುಗಳು ಪ್ಯಾರಾಪೊಕ್ಸ (Para Pox) ವೈರಸ್ ಎಂಬ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿವೆ. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳು ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಜೀವಿಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕೆಂದರೆ ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಬಳಸಬೇಕು.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ: ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಪ್ಸೂಡೊಪೊಕ್ಸ್ ರೋಗ ನೂರಾರು ವರ್ಷ ಗಳಿಂದ ಅಸ್ತಿತ್ವ ದಲ್ಲಿದೆ. ಅಂದಾಜು ಈ ರೋಗವನ್ನು ಎಲ್ಲ ದೇಶದವರೂ ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ. ದನಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ ಮಾನವರಲ್ಲಾಗಲೀ ಈ ರೋಗ ಮಾರಣಾಂತಿಕವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಿರುಕುಳ ಕೊಡುವ ರೋಗವಂತೂ ಹೌದು. ದನಗಳ ಕೆಚ್ಚಲಿನಲ್ಲಿ ಮೊಲೆಯ ತೊಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಗಂಟುಗಳು ಕಾಣುವ ಕಾರಣ ಹಾಲು

ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಉಳಿಯುವವು. ಅ
ಮಾಯುವುದು ಬಹಳ ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲ
ರೋಗವು ದನಗಳ ಹಿಂಡಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡ
ಪ್ರತಿಶತ ಹತ್ತು ದನಗಳು ರೋಗದಿಂದ ಬಳ
ಬಹುದು.

ಇಂಥ ರೋಗಪೀಡಿತ ದನಗಳನ್ನು ಹಿಂಡ
ವಾಗ ಮಾನವನು ರೋಗದ ಸಂಪರ್ಕದ
ಬರುವನು. ಹಾಲಿಂಡಿಗನು ಮೊಲೆಯ ತೊಟ

▫ ಡಾ|| ನಾಗಲೋಟಿ ಮಠ

ಗಾಯಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗಲು 4-6ವಾರಗಳು ಬೇಕು. ಗಾಯದ ಕಲೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಯುವವು. ಆದರೆ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಕೆರೆದು, ತುರಿಸಿ ನೋವು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅವು ಮಾಯಲು ಜಾಸ್ತಿ ಅವಧಿ ಬೇಕು. ಕೆರೆದು ಗಾಯಗೊಂಡ ಕಲೆಗಳು ನೋವು ತರುತ್ತವೆ. ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸ್ಥಾನಿಕ ಹಾಲ್ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣುವುದು ತುರಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಹೊರತು ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಅಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಕಲೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಯುವಾಗುವವು.

ಹಿಂಡುವ ದನಗಳು ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿ ಸುವವು. ಕಾರಣ ಅವುಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಹಾಲು ಹಿಂಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೈಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ರೋಗದ ಗಂಟುಗಳು ಏಳುವ ಕಾರಣ ಹಾಲಿಂಡಿಗನು ಅಥವಾ ಗವಳಿ ಹಾಲು ಹಿಂಡು ವುದು ತೊಂದರೆದಾಯಕವೆನಿಸುವುದು. ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ದನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಚ್ಚಲು ಉರಿಯೂತ ಜಾಸ್ತಿ.

ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ಜರುಗು ವುದು. ರೋಗದ ಗಂಟುಗಳು ಕೆಚ್ಚಲಿನ ಮೇಲೆ

ಗಳನ್ನು ಹಿಂಡುವಾಗ ತೊಟ್ಟುಗಳ ಮೇಲಿ
ಗಂಟುಗಳು ಗಾಸಿಗೊಂಡು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ
ರೋಗಾಣುಗಳು ಹಿಂಡುವವನ ತ್ವಚೆ
ಮೇಲೆ ಪಾದಾರ್ಪಣ ಮಾಡುವವು. ಒಂದು ವ
ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಸೀಳುಗಾಯಗಳಿದ್ದ
ಅವುಗಳ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ತ್ವ
ಯನ್ನು ಸೇರುವವು. ಅಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಗಂಟ
ಗಳು ಕಾಣುವವು.

ರೋಗವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರೋಧ
ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದೇನೋ ನಿಜ. ಆದ

…ೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಅಲ್ಪಾಯುವಿನ …ವಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ರೋಗವು ಪ್ರಾಣಿಗಳ …ಲ್ಲಾಗಲೀ, ಮಾನವರಲ್ಲಾಗಲೀ ಪದೇ ಪದೇ …ಣಬಹುದು.

ಹೊಸದಾಗಿ ಕರುಹಾಕಿದ ದನಗಳಲ್ಲಿ …ರೋಗ ಜಾಸ್ತಿ. ಉಳಿದ ದನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ …ಂಡರೂ ಕಡಿಮೆ.

ರೋಗ ಪ್ರಸಾರವು ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಾ…ಗುವುದು.

ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆ: ರೋಗದ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ದನಗಳನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಗಂಟುಗಳು ಗಾಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಲವಾರು ಸಲ ಗಂಟುಗಳು ಒಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಒಡೆದ ಗಂಟುಗಳಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳು ಹೊರ ಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳು ಹಾಲಿಂಡಿಗನ ತ್ವಚೆಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬರುವವು. ಒಂದು ಪಕ್ವ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತರದ ಸೀಳುಗಾಯಗಳಿರದಿದ್ದರೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಏನೂ ಮಾಡಲಾರವು. ಅದೇ ಸೀಳು ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂಥ ಬಿರುಕುಗಳಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ಸೇರುವವು. ತ್ವಚೆಯ ಜೀವಕಣಗಳಲ್ಲಿ ನುಸುಳುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಜೀವಕಣಗಳು ಯಾವ ಮಿತಿಇಲ್ಲದೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವ ಈ ಜೀವಕಣಗಳ ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪೇ ಗಂಟಾಗಿ ತೋರುವುದು.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವು ಎರಡು ಸ್ವರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದು.

(ಅ) ದುಂಡನೆಯ ಕುರು (ಉಗ್ರ ರೂಪ)

(ಆ) ಗಾದರಿ (ಸೌಮ್ಯ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘ ಕಾಲೀನ ರೂಪ)

ದುಂಡನೆಯ ಕುರು ಇದು ಉಗ್ರರೂಪದ ಗಂಟು. ಇವು ಕೆಚ್ಚಲು ಮತ್ತು ತೊಟ್ಟುಗಳ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕಲೆ ಹಾಗೂ ದದ್ದುಗಳಂತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವವು. ಕ್ರಮೇಣ ಇವು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಬರಬರುತ್ತ ಗುಳ್ಳೆಗಳಂತೆ ಕಾಣುವವು. ಈ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಪ್ಪೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಈ ಗಾಯಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗವು ಮಾಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದಂಡೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದ ಗಾಯವು ಮಂದವಾಗಿ ಪಸರಿಸುತ್ತ ಹೋಗುವದು. ಆಗ ಗಾಯಗಳು ಉಂಗುರಾಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಗಾಯಗಳು ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಉಳಿದು ಮಾಯುತ್ತವೆ. ಗಾಯಗಳು ಗುಣವಾದ ಮೇಲೆ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಲೆಗಳು ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಬರಬರುತ್ತ ಈ ಕಲೆಗಳು ಮಸುಕಾಗುವವು.

ಗಾದರಿ ಗಂಟುಗಳು ಸೌಮ್ಯ ರೂಪದ ಗಾಯಗಳು. ಇವು ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಮೂಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಕುರುರೂಪದ ಗಾಯಗಳು ಮಾಯ್ದ ನಂತರ ಕಾಣಬಹುದು. ಇವು ಮೃದುವಾಗಿದ್ದು ಗಂಟುಗಳ ಆಕಾರ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾನವರಲ್ಲಿ: ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಈ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಹಾಲಿಂಡಿಗನ ಗಂಟು ಇಲ್ಲವೆ ಗವಳಿ ಗಂಟು ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ರೋಗಪೀಡಿತ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಲು ಹಿಂಡುವಾಗ ಕೆಚ್ಚಲು ಹಾಗೂ ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟೆಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಗಂಟುಗಳು ಗಾಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಕಣಗಳು ಹೊರ ಬರುತ್ತವೆ. ಜೀವಕಣಗಳ ಈ ರೋಗೆ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡ ಚೀಲಗಳಂತಿರುತ್ತವೆ. ಜೀವಕಣಗಳು ಒಡೆದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿನ ವೈರಸ್ ಕಣಗಳು ಹಿಂಡಿಗನ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡುವವು. ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಇಲ್ಲವೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವಂಥ ಸೀಳುಗಾಯಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಗಾಯಗಳ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳು ಹಾಲಿಂಡಿಗನ ತ್ವಚೆಯ ಜೀವಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುವವು. ಈಗ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರವಾದಂತೆ. ರೋಗ ಪ್ರಸಾರವು ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ, ಅಂಗೈ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ, ಕೈಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ಮುಂದೋಳಿನವರೆಗೂ ನಡೆಯುವುದು. ರೋಗಾಣುಗಳು ತ್ವಚೆ ಸೇರಿದ ಕಡೆಗೆಲ್ಲ ರೋಗದ ಗಾಯಗಳು ಹುಟ್ಟುವವು. ರೋಗವನ್ನು ಹಾಲಿಂಡಿಗನ ರೋಗ ಎಂದು ಕರೆದರೂ ಸಹ ಈ ರೋಗ ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಂಟಬಹುದು. ಅವರೆಂದರೆ ಕಸಾಯಿಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಕೆಲಸಗಾರರು, ದನಕಾಯುವವರು ಕ್ವಚಿತ್ತಾಗಿ ಪಶುಗಳ ಆರೈಕೆಗಾರರು.

ಸೋಂಕು ಪಡೆದ ಒಂದು ವಾರದಿಂದ ಮಾನವರ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಗಾಯಗಳು ಕಾಣಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಹಾಗೂ ಗಾದರಿಗಳು ತೋರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ತ್ವಚೆ ಕೆಂಪಗಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬರಬರುತ್ತ ಇವು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತವೆ. ಗಂಟುಗಳ ರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇವು ಬಿಡಿ ಬಿಡಿಯಾಗಿರುವವು. ನೋವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಕ್ಕಳೆ ಇರುವುದು. ನಂತರ ಹಕ್ಕಳೆ ಉದುರಿ ಹೋಗಿ ಗಂಟು ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುವುದು. ಗಂಟುಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ತ್ವಚೆ ಈಗ ನೀಲಿಮಿಶ್ರಿತ ಕೆಂಪು ವರ್ಣ ಪಡೆಯು

ಉದರಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಕ ಔಷಧ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

ಪ್ರತಿಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಬಳಸುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಡಯಲಿಲ್ ಡೈಸಲ್ಫೈಡ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ದಿನವೂ ಡಯಲಿಲ್ ಡೈಸಲ್ಫೈಡ್ ಬಳಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕ ಪ್ರಮಾಣ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಈಗಾಗಲೇ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ ಅದು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ ಕೂಡ ಹಾಗಾಗಿ, ದಿನವೂ ಅಡುಗೆಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಬಳಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಸಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕೂಡಾ ತಿನ್ನುವುದು ಹಿತಕರವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ●

ವುದು. ಇಂಥ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಜನರು ನರಹುಲಿಗಳೆಂದು ಗುರುತಿಸುವರು.

ರೋಗದ ಗಂಟುಗಳು ತೋರಿಕೆಗೆ ದನದ ಸಿಡುಬಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳಂತೆ ಇರುವವು. ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಈ ರೋಗದ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಸಿಡುಬಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ರೋಗದ ಗಂಟುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಡಿಮೆ, ಆಗಾಗ ತುರಿಕೆ ಕಾಣುವುದು. ಸ್ಪರ್ಷಕ್ಕೆ ಗಂಟು ಬಿರುಸಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇವು ನೀರ್ಗುಳ್ಳೆಗಳಂತೆ ಕಾಣುವವು. ದ್ರವವಿರಬಹುದೆಂದು ಕೊರೆದು ರಂಧ್ರ ಮಾಡಿದರೆ ದ್ರವವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಒಣ ಪುಡಿಯಂತಿರುವುದು.

ತುರಿಕೆ ಕಂಡಾಗ ತುರಿಸುತ್ತ ಹೋದರೆ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವುದು. ಒಂದು ಗಂಟಿನ ಸಮೀಪ ಹೊಸ ಗಂಟು ಹುಟ್ಟುತ್ತ ಹೋಗುವವು. ತುರಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದರೆ ಈ ಗಂಟುಗಳು ಅಷ್ಟೇ ಉಳಿಯುವವು. ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೈ ನೋಡಲು ಅಸಹ್ಯ ಎನಿಸುವುದು. ಬೇರೆ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಡಚಣೆಯಾಗುವುದು.

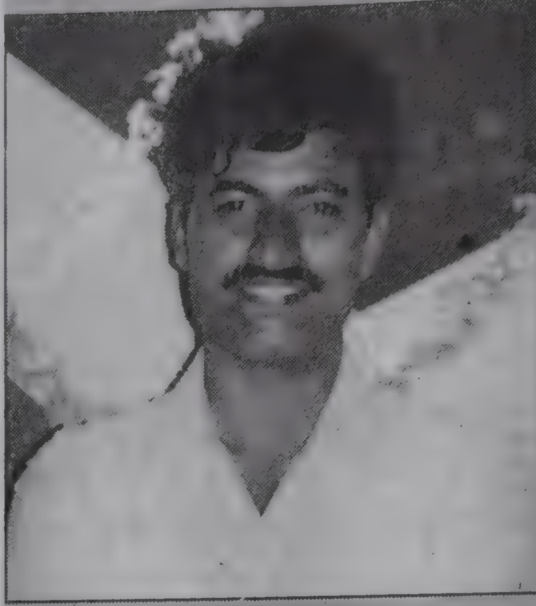
ರೋಗದ ಗಾಯಗಳ ಅಥವಾ ಗಂಟುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಗಂಟು ಇರಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 25ರಿಂದ 80ರವರೆಗೂ ತಲುಪಬಹುದು.

ಗಾಯಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗಲು 4-6ವಾರಗಳು ಬೇಕು. ಗಾಯದ ಕಲೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಯುವವು. ಆದರೆ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಕೆರೆದು, ತುರಿಸಿ ನೋವು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅವು ಮಾಯಲು ಜಾಸ್ತಿ ಅವಧಿ ಬೇಕು. ಕೆರೆದು ಗಾಯಗೊಂಡ ಕಲೆಗಳು ನೋವು ತರುತ್ತವೆ. ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸ್ಥಾನಿಕ ಹಾಲ್ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣುವುದು ತುರಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಹೊರತು ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಅಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಕಲೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಯವಾಗುವವು.

ಉಪಚಾರ: ರೋಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಮದ್ದುಗಳಿಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿಬಂಧ: ಯಾವುದೇ ಲಸಿಕೆಗಳೂ ಇಲ್ಲ.

ಚಿರಂಜೀವಿಯಾದ ನಾಡಮುಡಿಯ 'ಮಲ್ಲಿ'ಗೆ



ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೆಸರು ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ. ನಾ
ಕರೆಯುವುದು 'ಮಲ್ಲಿ'ಯೆಂದೇ. ಏಕೆಂದರೆ ಆತ
ಮನಸ್ಸು ಮಲ್ಲಿಗೆಯಂತೆ ಸದಾ ಮೃದು. ಹಸನ್ಮು
ಸುದೃಢ ಮೈಕಟ್ಟು. ಮೂವತ್ತರ ಆಜುಬಾಜಿ
ಈತ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ಡಾಕ್ಟರ್. ಅಪ
ಹಣತೆತ್ತು ಮೆಡಿಕಲ್ ಮುಗಿಸಿ ಸೇವೆಗಿಳಿಯುವವ
ಮನಸ್ಸು ಮೊದಲು ಕೇಂದ್ರಿಕೃತವಾಗುವುದೇ ತಾ
ವೆಚ್ಚಿಸಿದ ಹಣಗಿಟ್ಟಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ. ಆದ
ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ 'ಮಲ್ಲಿ'ಗೆ ಬಡರೋ
ಗಳಿಗೆ ಉಚಿತ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಮನೋಭಾ
ಪರಿಚಿತ-ಅಪರಿಚಿತ ರೋಗಿಗಳೆನ್ನದ
ಹಗಲಿರುಳು ಶುಶ್ರೂಷೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಪ್ರವೃ
ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸವೆಂದು ಹೇಳುವವರು ಬಹಳ. ವಸ್ತುತಃ ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸುವವರು ಕಡಿಮೆ. ನ
ಮಲ್ಲಿ ಕಾಯಕವನ್ನು ಕಾಯಾ ವಾಚಾ ಪಾಲಿಸುವವ. ಯಾರಿಗಾದರೂ 'ಕಾಯಿಲೆ' ಯೆಂದು ಕೇಳಿದೊಡ
ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಒಬ್ಬನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳೆರಡೂ ಆತನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವ
ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಅದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸುದೀರ್ಘ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡ ಬದುಕಿನ ಸಿದ
ಂತಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನೋಭಾವದವರಿಂದಲ್ಲವ
ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣ?

ಆದರೆ 'ಪ್ರಕೃತಿ' ವರ್ತನೆ ಬಹಳ ವಿಚಿತ್ರದ್ದು. ಅದು ಮಾನವನಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ
ಸವಾಲೆಸೆಯುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಅಡ್ಡಗಾಲಿಕ್ಕಿ ಅಟ್ಟಹಾಸಗೈಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸವಾಲಿ
ಬಲಿಯಾದವರ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಲ್ಲಿಯೂ ಓರ್ವ. ಇದನ್ನು ಬರೆಯುವ ಹಿಂದಿನ ದಿ
ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಮರಳಿ ಬಾರದ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದ್ದಾನೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಸಾವು ಸಂಪೂರ್ಣ ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಷಯ. ಇಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿರುವ ಹಿನ್ನೆ
ಇಷ್ಟೇ: ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಸಾರ್ಥಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳೆರಡೂ ಒಂದೆಡೆ ಸಿಗುವುದು ವಿರ
ತೆರೆಮರೆಯಲ್ಲಿ ಬದುಕುವ ಸೇವಾ ಹವ್ಯಾಸಿಗಳು ಇಂತಹ ದುರ್ಘಟನೆಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೆನೆ
ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಬೇಕಿಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿ ನಮ್ಮ ನೈಜ ಮಾನವ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡಷ್ಟೂ ನಾ
ದುಪ್ಪಟ್ಟು ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ, ಚಾರಿತ್ರಿಕ ಸಂಪನ್ನರ ಅಕ್ಷಯ
ಪಾತ್ರೆಯಾಗಬೇಕು. ಅಂದಾಗಲೇ ಮಾನವ ಬದುಕು ಸಾರ್ಥಕ. ದೃಢ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಾಧ

ಈ ಮಲ್ಲಿಯಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ 'ಸಾವು' ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಅವರು ಸತ
ಬದುಕಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ನೋವು - ನಲಿವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ಬಾಳಿದವರ ಜೀವವನ್ನು ಪ್ರಕೃ
ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಆತನ ಸಾಧನೆಯನ್ನಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಆತನ ಸೇವೆ- ಸಾಧನೆಗ
ನುಸುಳಿದಾಗ ಆತ ಜೀವಂತ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಜಯಿಸಿದ ಮಾನವ ಸಾಧನೆ.

ನಂದುವ ಮುನ್ನ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವ ದೀಪದಂತೆ ಕಂಗೊಳಿಸಿದ 'ಮಲ್ಲಿ'ಗೆ ಮುಣ್ಣಾಕಲು ಮನಸೊಪ್ಪಲಿ
ಏಕೆಂದರೆ ಆತನಿನ್ನೂ ನನ್ನ ಮನದಲ್ಲಿ ಜೀವಂತ. ಇಲ್ಲಿ ಆತನ ಊರುಕೇರಿಯನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಿ
ಏಕೆಂದರೆ ಮಲ್ಲಿ ಒಂದೂರಿಗೆ ಸೇರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ನಾಡಿಗೆ ಸೇರಿದವನು.

ದಿನ ನಿತ್ಯ ಮೋಸ-ವಂಚನೆ, ಹಿಂಸೆ - ಕ್ರೌರ್ಯ- ಹತ್ಯೆಗಳನ್ನು ಓದುವ, ಕೇಳುವ, ನೋಡು
ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಇಂದು ರೂಢಿಗಳಾಗಿವೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಿಂದ ಬೆಳಗು
ಮಲ್ಲಿಯಂತಹ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಈ ಬರಹ ಅವರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವೆಯನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸ
ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡಿದರೆ ಅದೇ ಈ ಲೇಖನದ ಸಾರ್ಥಕತೆ.

ಎ. ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್
ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು

ಕುದುರೆ ಸಿಂಬಳ ರೋಗ

✦ಡಾ॥ ಸ.ಜ.ನಾ.

ಇದೊಂದು ಉಗ್ರ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಕುದುರೆಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಜನರಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು "ತಟ್ಟು ನೆಗಡಿ" ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು. ಈ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಶಬ್ದಗಳಿವೆ. ಒಂದು ತಟ್ಟು, ಎರಡನೆಯದು ನೆಗಡಿ. ತಟ್ಟು ಎಂದರೆ ತ್ವಚೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆ. ಈ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ದದ್ದುಗಳು ಬೊಕ್ಕೆಗಳು, ಕೀವು ತುಂಬಿದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ನೆಗಡಿ ಎಂದಾಗ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲದೆ, ಮೂಗಿನ ಲೋಳೆ ಪೊರೆಯ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತದೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಈ ರೋಗ ಕ್ರಿಸ್ತ ಶಕೆ ಪೂರ್ವಕಾಲದಿಂದಲೇ ಇತ್ತು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಪುರಾವೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಯಂತ್ರಯುಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲು ಜನರು ಕುದುರೆಗಳ ಮೇಲೆ ಜಾಸ್ತಿ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿದ್ದರು. ಸುಮಾರಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕುದುರೆಗಳಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರವಾಸಕ್ಕಾಗಲೀ, ಯುದ್ಧಕ್ಕಾಗಲೀ; ಕುದುರೆಗಳೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂದಿನ ಜನತೆ ಕುದುರೆಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಾರಣ ಈ ರೋಗ ಜನರನ್ನು ಬಹಳ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಯಂತ್ರಯುಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಮೇಲೆ ಜನರು ಕುದುರೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸೈಕಲ್, ಸ್ಕೂಟರ್, ಕಾರು, ರೇಲ್ವೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಕುದುರೆಗಳ ಬಳಕೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕುದುರೆ ಸಿಂಬಳ ರೋಗವು ಅಪರೂಪವಾಗುತ್ತಲಿದೆ. ಆದರೂ ಇನ್ನೂ ಕುದುರೆಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಅದರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುದುರೆ ಸಾಕುವವರು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಕುದುರೆ ಸಿಂಬಳ ರೋಗ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಜನರು ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ರೋಗಾಣು

ಈ ರೋಗದ ರೋಗಾಣು ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿ. ಇದನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಜೀವಿಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಲನಾಂಗಗಳು ಇಲ್ಲ, ಕಾರಣ ಇದು ಅಚಲ ಜೀವಿ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಜೀವಿಸುತ್ತದೆ. ಗ್ರಾಮ ವರ್ಣದಿಂದ ಇದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಇದು ಕೆಂಪು ವರ್ಣವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಕಾರಣ ಈ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಗ್ರಾಮ ನೆಗೆಟಿವ್ ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ಈ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಕೃತ್ರಿಮ ಆಹಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ

ರೋಗಪೀಡಿತ ಕುದುರೆ ಈ ರೋಗಾಣುವಿನ ಮೂಲ. ಕುದುರೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಗಾಯಗಳು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಮೂಗಿನಿಂದ ಸೋರುತ್ತಿರುವ ಸಿಂಬಳದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ವಿಪುಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ತ್ವಚೆಯ ಗಾಯಗಳಿಂದ ಸೋರುವ ಕೀವು ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೂ ರೋಗಾಣುಗಳು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ರೋಗಾಣುಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ದೇಹದ ತುಂಬ ಹರಡಿರುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ಕುದುರೆಯ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ರೋಗಾಣುಗಳು ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗದ ಗಾಯಗಳು ಪುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿಂದಲೂ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ಕುದುರೆ ಸೀನಿದಾಗ, ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಜೋರಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸ ಬಿಟ್ಟಾಗ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹವೆಯಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತ ಬರುತ್ತವೆ. ಕುದುರೆ ಕಫದಲ್ಲಿಯೂ ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿಯೂ, ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರೋಗಾಣುಗಳು ಹೊಸ ಕುದುರೆಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ವಿಧಾನದಿಂದ ತಲುಪುವವು. ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಕುದುರೆ ಅಲ್ಲದೇ, ಕತ್ತೆ ಹಾಗೂ ಹೇಸರಗತ್ತೆಗಳಿಗೂ ತಲುಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ರೋಗಿಷ್ಟ ಕುದುರೆಯ ನೇರಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಪ್ರವೇಶ

ಈ ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶದಿಂದ ಗುರುತಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ರೋಗಾಣುಗಳು ರೋಗಿಷ್ಟ ಪ್ರಾಣಿಯ ಸಿಂಬುಳ, ಕೀವು, ರಕ್ತ, ಕಫ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಸ್ಲೈಡುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬಳಿತವನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟ ವರ್ಣಗಳಿಂದ ಬಣ್ಣ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ವರ್ಣವಿತ್ತ ಬಳಿತವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಪಡೆಯಬಹುದು. ಕುದುರೆಯ ಸಿಂಬಳ, ಕಫ, ಉಗುಳು, ಕೀವು ಅಥವಾ ಮೂತ್ರದ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಂದರೆ ಸಾಕು. ರೋಗಾಣುಗಳು ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬಿರುಕುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸೀಳುಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಪರಚಿಕೆಯ ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುವವು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅವು ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರುವವು. ರೋಗಾಣು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿದ್ದರೆ. ಅವು ನೇರವಾಗಿ ಶ್ವಾಸ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೇರುವವು. ಶ್ವಾಸ ಮಾರ್ಗದ ಲೋಳೆ ಪೊರೆ ಹಾಗೂ ಪುಪ್ಪುಸಗಳನ್ನು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮ ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡುವವು. ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿಯ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರಿ ದೇಹದ ತುಂಬ ಹರಡುವವು. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಕುದುರೆ ಸಿಂಬಳ ರೋಗವನ್ನು ಉದ್ಯೋಗ ಅವಲಂಬಿತ ರೋಗವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ರೋಗವೆಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಕುದುರೆ ಸಿಂಬಳ ರೋಗ ಮೂರು ವಿಧದಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ

ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಅಂದರೆ ಆಹಾರ

ಮಾರ್ಗವಾಗಿ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವು ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಕಶ್ಮಲಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಪ್ರಾಣಿಯ ಜೊಲ್ಲು, ಕಫ, ಕೀವು ಹುಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ, ಆ ಹುಲ್ಲನ್ನು ತಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ರೋಗ ಬರುವುದು. ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಕಡಲೆ, ಹೊಟ್ಟು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಿನಿಸಬೇಕಾದರೆ ಒಂದು ಲೋಹದ ಇಲ್ಲವೇ ಮಣ್ಣಿನ ಪುಟ್ಟಿಯಂತಹ ಸಲಕರಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಮೊದಲನೆಯ ಪ್ರಾಣಿ ಆ ಪುಟ್ಟಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವಾಗ ತನ್ನ ಜೊಲ್ಲನ್ನು, ಕೀವನ್ನು ಪಾತ್ರೆಯ ಮೈಗೆ ಸವರಿರುತ್ತದೆ ಅದೇ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಲು ಇಟ್ಟಾಗ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಅಂಟಿದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹೊಸ ಪ್ರಾಣಿಯ ಅನ್ನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಡೋಣಿಗಳ ಮೂಲಕವೂ ರೋಗ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ

ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಿಕ್ಕಾಡುವಾಗ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿದ್ದ ಕೀವು ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಾಣಿಗೆ ಅಂಟಿ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪಶು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಪ್ರಾಣಿ ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಸಲಕರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಕಚ್ಚುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದಲೂ ಸಹ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಮೂರನೆಯ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ

ಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೇರಿದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹವೆಯಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತ, ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಶ್ವಾಸ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ರೋಗಿಷ್ಟ ಪ್ರಾಣಿಯು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಸೀನುವಾಗ, ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತೂರುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ರೋಗವನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅನೇಕ ಸಲ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಸತ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪಶುಗಳು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇಂಥ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಡನೆ ಮೇಯುತ್ತಿರುವ ಆಡು, ಮೇಕೆಗಳು ಸಹ ರೋಗವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ತಡೆಯಲು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು

ಹೆರಿಗೆಯ ಅಸಹನೀಯ ನೋವನ್ನು ಈಗ ಎಪಿಡ್ಯುರಲ್ ಎಂಬ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಪ್ರಸವದ ಪ್ರಥಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಬಳಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗ ಪ್ರಜ್ಞಾರಹಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಳೆದ 15 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಈ 'ಅನಸ್ಥೆಸಿಯಾ' ಈಗ ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಬೆಲೆ 500 ರೂ. ಆದರೆ ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನೀಡಬಾರದು.

ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ, ಇಲ್ಲವೆ ಮಾನವರಲ್ಲಾಗಲೀ, ಮೊದಲು ರೋಗಾಣು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಬೇಕು. ಈಗಾಗಲೇ ನಾವು ತಿಳಿದಂತೆ ಚರ್ಮ ಶ್ವಾಸಮಾರ್ಗದ ಲೋಳೆ ಪೊರೆ ಹಾಗೂ ಅನ್ನ ಮಾರ್ಗದ ಲೋಳೆ ಪೊರೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣು ತಳವೂರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಲೋಳೆ ಪೊರೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತ ರೋಗಾಣು ಅಂಗಾಂಶ ಸೇರದೇ ಹೋದರೆ ರೋಗ ಬೆಳೆಯದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತ್ವಚೆ ಇಲ್ಲವೆ ಲೋಳೆ ಪೊರೆಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಂದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗಾಯಗಳೊಳಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ದೇಹ ಸೇರಿದ ರೋಗಾಣುಗಳು ತಾವು ಸೇರಿಕೊಂಡ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಂಗಾಂಶ ರಸದಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ಜೀವಕಣಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳು ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಾವು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ
ದದ್ದು, ಗುಳ್ಳೆ, ಕೀವು ಬೊಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಬೊ
ಗಳು ಒಡೆದಾಗ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತ
ಬೊಕ್ಕೆಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಕೀವ
ರಕ್ತ ಸೋರತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಬಾ
ವಿಪುಲವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ರೋಗಾಣುಗಳು ರ
ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ನುಸುಳುತ್ತವೆ. ಒಂದೊಂದ
ಸಾರಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣ
ರಕ್ತಸೇರಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗ
ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ತಲುಪಿ ಸಾವಿರಾ
ರೋಗದ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಈ
ಗಂಟುಗಳು ಉರಿಯೂತವನ್ನು ತರುತ್ತವ
ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ, ಲೋಳೆ ಪೊರೆಯಲ್ಲಿ
ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಉಳಿದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ
ರೋಗದ ಗಂಟುಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂ
ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ, ಬಾಯಿ, ಅಂಗುಳ
ಗಂಟಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವು ಸುರಿಸುವ ಗುಳ್ಳೆಗಳ
ತೋರುತ್ತವೆ. ಹಲವಾರು ಸಲ ಈ ಗಂಟುಗಳ
ಕುರುಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಒಂದೊಂದು ಸಲ ರೋಗದ ಗಂಟುಗಳ
ಪುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿ, ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲವುಗಳಲ್ಲಿ
ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ, ಯಕೃತ್‌ದಲ್ಲಿ, ಪ್ಲೀಹದಲ್ಲಿ
ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ
ಇಂಥ ಉಗ್ರರೂಪದ ರೋಗ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ
ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು
ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗಾಣುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ದೇಹ
ದಲ್ಲಿ ಮಂದವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು. ರೋಗದ
ಗಾಯಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ
ಗಾಯಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ
ಇದ್ದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಕ್ಷೀಣತೆಯನ್ನು ತರುವವು. ಆ
ಜೀವಿ ಬಲಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತವಾ
ಸೊರಗುತ್ತದೆ.

ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ರೋಗದ ಪ್ರಕಾರವನ್ನು
ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗವು
ಉಗ್ರರೂಪದ್ದು ಇದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಜ್ವ
ಬರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ಕೆಮ್ಮುತ್ತಾನೆ
ಮೂಗಿನಿಂದ ಸಿಂಬಳ ಸುರಿಯುತ್ತದೆ. ಮೂ
ನಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಈ
ಹುಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಕೀವು, ರಕ್ತ ಸುರಿಯುತ್ತದ
ಕೈಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇ
ಗಂಟುಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ರೋಗಾಣುಗಳ
ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರಿದಾಗ ಸೆಪ್ಟಿಸಿಮಿಯಾ (ಕೀ

ಸ್ಕ) ಎಂಬ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ದುಸ್ಥಿತಿ ಬಂದು ಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗವು ಉಗ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲಿನ ಹಾಗೂ ಸೌಮ್ಯ ರೂಪದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಂದ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ರೋಗ ಪುಪ್ಪಸದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸದಾ ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನಿಂಧ ಪದೇ ಪದೇ ರಕ್ತ ಸುರಿಯುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳು ಎದ್ದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಗಂಟುಗಳು ಒಡೆದು ಕೀವು ಸುರಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಗಂಟುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿ ದೊಡ್ಡ ಕುರುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕುರುಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಈ ಗಾಯಗಳೆಲ್ಲ ಮಾಯುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ,ಗಾಯದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಿಕಾರ ರೂಪದ ಕಲೆಗಳು ಉಳಿಯುತ್ತವೆ.

ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅನೇಕ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಬಳಲುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ರೋಗದಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮಾತ್ರ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.

ರೋಗ ನಿದಾನ

ಈ ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶದಿಂದ ಗುರುತಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ರೋಗಾಣುಗಳು ರೋಗಿಷ್ಟ ಪ್ರಾಣಿಯ ಸಿಂಬುಳ, ಕೀವು, ರಕ್ತ, ಕಫ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಸ್ಲೈಡುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬಳಿತವನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟ ವರ್ಣಗಳಿಂದ ಬಣ್ಣ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ವರ್ಣವಿತ್ತ ಬಳಿತವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಮೇಲೆ ಹೆಸರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕೃತ್ರಿಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆದು ಅವುಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ರೋಗಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಬೆಳೆದ ಅಲರ್ಜಿ ಗುರುತಿಸಿ ರೋಗ ನಿದಾನಿಸಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಹಲವಾರು ಮದ್ದುಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಲ್ಫನೆಮೈಡ್, ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್, ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಮೈಸಿನ್, ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಹಲವಾರು ಸಲ ರೋಗ ಉಗ್ರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಯಾವ ಮದ್ದು ಉಪಯೋಗವಾಗಲಾರದು. ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಲೀ, ಮಾನವನಾಗಲೀ ಮರಣ ಹೊಂದುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಸಲ ಮದ್ದುಗಳು ರೋಗದ ಉಗ್ರತೆಯನ್ನು ಮಂದವಾಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಬಂಧ

ಕುದುರೆಯನ್ನು ಸಾಕಬಯಸುವವರು ಕುದುರೆಗಳಿಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಕುದುರೆಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಪಶು ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಪಾಸಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುವಂತಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕು. ಕುದುರೆಯ ಗಾಯಗಳಿಂದ ಸೋರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು. ಸ್ರವಿಕೆಯಿಂದ ಕಶ್ಮಲಗೊಳ್ಳುವ ಬಟ್ಟೆ, ಹತ್ತಿ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ನಾಶಪಡಿಸಬೇಕು. ಸ್ರವಿಕೆಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸಾಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕುದುರೆ ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸೀನುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮುಖವಾಡ ಧರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಪ್ರಾಣಿಗೆ ಔಷಧ ಕೊಟ್ಟು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಹಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸಾಯಿಸಬೇಕು. ಸತ್ತ ಪ್ರಾಣಿಯ ದೇಹವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು.

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ

ಅಗ್ಗದ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯು
ಅದೆಷ್ಟೋ ತರಕಾರಿ, ಗೆಡ್ಡೆ, ಬೇ
ಕಾಳುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾ
ದ್ದರೂ ಸೇವಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ
ತಜ್ಞರು ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ
ಏನೇನಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರ
ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸಿ
ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ
ಕುಟುಂಬವೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು

ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆಯೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದಿರುವ ಸಂಗತಿಯೇ. ಆದಾಗ್ಯೂ ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಬಳಕೆಯ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸಿಕ್ಕಿದ್ದು, ಇಷ್ಟವಾದದ್ದನ್ನು ತಂದು ತಿನ್ನುವುದನ್ನೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇವೆ? ಯಾವುದು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಮುಂದಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಗ್ಗದ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಅದೆಷ್ಟೋ ತರಕಾರಿ, ಗೆಡ್ಡೆ, ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಸೇವಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರು ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಏನೇನಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕುಟುಂಬವೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು.

ತರಕಾರಿಗಳು:

ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ತರಕಾರಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವೇ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಎಲೆಹಸಿರಿನ ಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾಬೇಜ:

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕಾದಂತಹ ಪದಾರ್ಥ ಕ್ಯಾಬೇಜ್. ಒಂದು ಕಪ್ ಕ್ಯಾಬೇಜ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ವಿಟಮಿನ್ ಎ-ಇ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ವಿಫುಲವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾರೇಟ್:

ಎ ವಿಟಮಿನ್ ಕ್ಯಾರೇಟ್‌ನಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ಎ ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತಾವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯೂ ದೊರೆಯದು. ಫೈಬರ್, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಕೂಡಾ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಬೀನ್ಸ್:

ಎಲೆಹಸಿರು, ಬೀನ್ಸ್, ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಟಾಷಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳು ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಅಣಬೆ:

ಬಿ ವಿಟಮಿನ್ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳು, ಪೊಟಾಷಿಯಂ, ಇತರ ಖನಿಜಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ಆಲುಗಡ್ಡೆ:

ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೊಟಾಷಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧನೆಗೂ ಸಹಕಾರಿ.

ಬಾರ್ಲಿ:

ಬಾರ್ಲಿಯ ಮೂಲಕ ಫೈಬರ್, ಪೊಟಾಷಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಮೆಗ್ನಿಷಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಬಾರ್ಲಿಯನ್ನು ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅಥವಾ ಸೂಪ್‌ನಂತೆ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬ್ರೆಡ್:

ಗೋಧಿಯಿಂದ ತಯಾರಾದ ಬ್ರೆಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಫೈಬರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ವಿವಿಧ ಪೋಷಕಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಅನ್ನನಾಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಕುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಹಣ್ಣುಗಳು

ಹಣ್ಣು ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಯಾವ ಹಣ್ಣುಗಳೇ ಆಗಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ತಜ್ಞರು. ಯಾವ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಅಡಗಿರ ಯೆಂದು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು:

ಇದರಲ್ಲಿ ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ ಅಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ದ್ರಾಕ್ಷಿ:

ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ ಸಿ ವಿಟಮಿನ್ ವಿಪುಲವಾಗಿದೆ ಕರಗುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದ ಫೈಬರ್ ಕೂಡ ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ್ನು ತಗಿಸುತ್ತದೆ. ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಭಾ ವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ದ್ರಾಕ್ಷಿರಸ ಕೂಡಾ ಒ ಯದೇ. ಆದರೆ ರಸದಲ್ಲಿ ಫೈಬರ್ ಅಷ್ಟಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ಟ್ರಾಬೆರ್ರಿ:

ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ದುಂಡಗಿನ ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಫೈಬರ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತದ ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿವ ಫೈಬರ್ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೂ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಪೊಟಾಷಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೆಷಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಾ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಧಾನ್ಯಗಳು:

ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ ಮುಂತಾದ ಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೇಕ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿ ವಿಟಮಿನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

...ಕ್ಕಿ:

ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡದ ಅಕ್ಕಿಯಾದರೆ ಫೈಬರ್, ...ಷ್ಟಿಣಾಂಶ, ವಿಟಮಿನ್ ಇ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ...ಕ್ಕಷ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟು ಸಹ ಲಭ್ಯವಾಗು ...ದೆ.

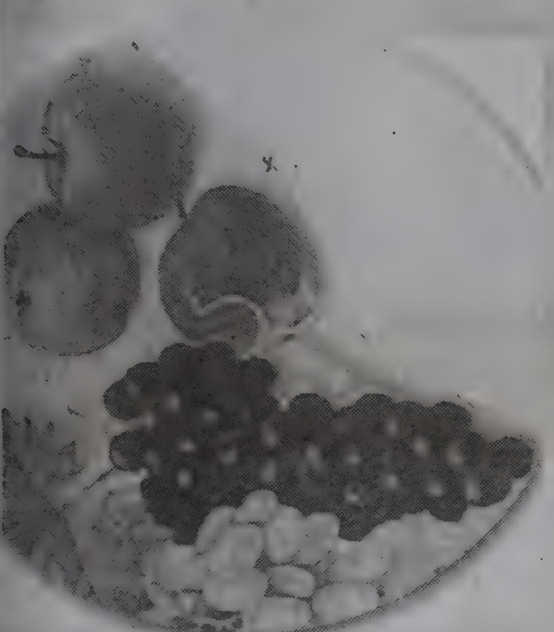
...ಟಾಣಿ:

ಬೀನ್ಸ್‌ಗಳಂತೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್, ...ಫೈಬರ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಗೋಡಂಬಿ:

ಅಧಿಕ ಪ್ರೊಟಿನ್ ನೀಡುವ ಗೋಡಂಬಿ ಯನ್ನು ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸದೆ ಹುರಿದು ತಿಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕಿತ್ತಳೆ:



ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲಿಗಾದರೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿವೆ.

ಹೈನುಗಾರಿಕೆ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು:

ಮೂಳೆಗಳ ಸದೃಢಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದಂತಹ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳೇ ಉತ್ಕೃತ್ತಮ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚು ಇರದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬೇಕು.

ಹಾಲು:

ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮೊಸರು:

ಮೂಳೆಗಳ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮೊಸರು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಸರನ್ನು ಯಾವುದರೊಂದಿ ಗಾದರೂ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ನೋವಿಲ್ಲದೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಬಹುದು

● ನಾ.ಸೋ

ಹೃದಯಾಘಾತ ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ನಮಗೆ ಹೃದಯವೇ ನಿಂತಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ವೆಂದರೆ ಸಾವಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರು ಎಂಬ ಭೀತಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು 'ವಿಧವೆಯರನ್ನಾಗಿಸುವ ರೋಗ' (ವಿಡೋ ಮೇಕರ್ ಡಿಸೀಸ್) ಎಂದು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತದ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ, ಎದೆಯ ಎಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡು ಬರುವಿಕೆ ಎಂದು ಬಹಳ ಜನರು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯು ೧/೩ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸ ಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ನೋವಿಲ್ಲದೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸ ಬಹುದೆ?

ಹಾಗೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ, ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇತರ ಯಾವ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕಾ ಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಹೃದಯಾಘಾತ ವಾಗುವಾಗ ನೋವು ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಆ ಕೂಡಲೆ ನಾವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯ ಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ನೋವೇ ಇರದಿದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಹೋದರೂ ಸಹ, ಅಂತಹವರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮರಣಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಎರಡರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

''ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡುಬರುವುದು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ. ಆದರೆ ಅದೊಂದೇ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ. ನೋವಿಲ್ಲದೆಯೂ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಬಹುದು'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬರ್ಮಿಂಗ್ ಹ್ಯಾಂನಲ್ಲಿರುವ ಅಲಬಾಮ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಡಾ|| ಜಾನ್.ಜಿ. ಕ್ಯಾಂಟೋ ಅವರು.

ಹೃದಯಾಘಾತವಾದಾಗ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಮೈ ತುಂಬಾ ಬೆವರು ಹರಿಯಬಹುದು. ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತ ಏರುಪೇರಾಗಬಹುದು. ಇಡೀ ಮೈ ತುಂಬಾ ಹಠಾತ್ತನೆ ಸುಸ್ತು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ವಾಂತಿಯಾಗಬಹುದು. ಬವಳಿ ಬರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ, ಒಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಉಚಿತ.

ನೋವಿಲ್ಲದೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿ ಸುವುದು ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಡಯಾಬಿಟೀಸಿ ನಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ. ಶ್ವೇತ ವರ್ಣೇತರರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರ ಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯರೂ ಸಹ (ಋತುಬಂಧ ದಲ್ಲಿರುವವರು) ನೋವಿಲ್ಲದೆ ಹೃದಯಾ ಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಡಯಾಬಿಟೀಸು, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಅತಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್, ಒತ್ತಡದ ಬದುಕು - ಇವು ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಿಗೆ ಎಡೆಕೊಡಬಹುದು. ಇಂತಹವರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ತಮ್ಮ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

'ಎ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯ ರೋಗಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುವ ಸದಸ್ಯನಾಗಿ ರೂಪಿತಗೊಳ್ಳುವನು. ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಮಾರಿಯ ಹಾವಳಿ ಪ್ರತಿಶತ 70 ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ಬಾಹುಬಂಧನದಲ್ಲಿ ತತ್ತರಿಸುವಾಗ ಜೀವಸತ್ವದ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಅದು ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಪೂರೈಕೆ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ ಕೊರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಗಾಗುತ್ತವೆ.



❒ ಡಾ॥ ಕರವೀರಪ್ರಭ ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

ಕಂದಮ್ಮಗಳ ಕಾಡುವ ಕೊರತೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವೂ ಒಂದು. ಆದರೆ ವಿವಿಧ ಸಮಾಜಗಳು ತಮ್ಮ ಬಡತನ, ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡದೇ ಅವರಿಗೆ ದೈಹಿಕವಾದ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಂದಿವೆ. ಹಿಂದುಳಿದ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾವಂತರು, ಸುಶಿಕ್ಷಿತರು ಎನ್ನುವವರಿಗೇ ಸಮತೋಲನವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ನಾಶವಾಗದಂತೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು, ಕಾಯ್ದಿಡುವುದು, ರೋಗ ತರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಮಯಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ತಿನಿಸುವುದು ಅನೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿಯದು.

ಅನೇಕರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ದುಬಾರಿ ಅಥವಾ ವೆಚ್ಚದ ಆಹಾರವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಸಮತೋಲನವಾದ ಆಹಾರ. ಅಂದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಕೊಬ್ಬು, ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥದ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಲವಣಾಂಶಗಳು ಇರುವ ಆಹಾರ. ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಏನೂ ಇಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವು ಎಲ್ಲಿವೆ, ಎಷ್ಟಿವೆ, ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಅಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದಾವುದನ್ನೂ ತಿಳಿಯದೇ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ, ಕೃತಕ ಘನತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಪಾಲಕರು ತಪ್ಪು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ತಿನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅದೆಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ಒದಗಿಸದೇ ಇದ್ದ ಆಹಾರ, ಜೀವಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯನ್ನು ಬಳುವಳಿಗೆಯಾಗಿ ನೀಡಬಹುದು. ಕೊರತೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾರಕವಾದವುಗಳು ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ತಲೆದೋರಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳು.

ಊತ ರೋಗ

ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಶೇ.
ರಷ್ಟು ಊತ ರೋಗಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹುಟ್ಟಿ
ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ 5 ವರ್ಷಗಳೊಳಗೆ
ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಮಗು ಬಲಿ ಬೀಳಬಹುದು. ನ
ದೇಶದಲ್ಲಿ, ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 3ರಿಂದ
ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕಂ
ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ
ಬಿದ್ದಾಗ ದೇಹ ವಿಪರೀತ ಸೊರಗಿಕೊಂಡಿದ
ಶಕ್ತಿಹೀನತೆಯಿಂದಾಗಿ ನರಳುವ ಚಿತ್ರ ಕ
ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತದಲ್ಲವೆ? ಆದರೆ ಊತರೂ
ಮಕ್ಕಳ ಮಾರಕ ರೋಗವಾದಾಗ್ಯೂ ಇಲ್ಲಿ ದೇ
ಕೃಶವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗು
ಕೈಕಾಲು, ಮುಖ, ಹೊಟ್ಟೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಬ
ಕೊಂಡು ಪ್ರಥಮ ನೋಟಕ್ಕೆ ದಪ್ಪನಾಗಿ
ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಜ್ಜಿ ಈ ಮ
ವನ್ನು ನೋಡಿ, ಅದೆಷ್ಟು ಮುದ್ದಾಗಿ, ದು

...ಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ ಎಂದು ಹರ್ಷಪಟ್ಟರೂ, ವೈದ್ಯರ ...ಬಂದಾಗಲೇ ಇದು ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆ ...ಎಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬಂದು ಕಂಗಾಲಾಗಬಹುದು.

ಈ ರೋಗ ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಕಂಡು ...ರುವಂಥದ್ದಲ್ಲ. ಬಹಳ ವಾರಗಳ ಅಥವಾ ...ಗಳುಗಳ ನಂತರ ಕ್ರಮೇಣ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ...ರು ತುಂಬಿಕೊಳುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಮಗುವು ದಪ್ಪ ...ಗಿ ಕಂಡು ಬರುವುದು. ಕ್ವಾಷಿಯಾರ್ಕಲ್ (...ಊತುರೋಗ) ರೋಗದ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ...ಕ್ಷಣಗಳಾವುವೆಂದರೆ:

1. ಈ ರೀತಿ ಮೈ, ಕೈಕಾಲು, ಮುಖವೆಲ್ಲಾ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
2. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ-ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೀನವಾದ ಮಗು ಸುತ್ತಣ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸದೆ ವೈರಾಗ್ಯಭಾವ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು.
3. ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವುದು.

ರೋಗದ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಸಸಾರಜನಕ (ಪ್ರೋಟೀನ್) ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಕೊರತೆ ಯಿಂದಾಗಿಯೇ ಕ್ವಾಷಿಯಾರ್ಕಲ್ ರೋಗ ಕಂಡು ಬರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳೆಲ್ಲಾ ಎಂದಿನ ಬಲವನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಂಡು ಮಗುವಿನ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗಿರುವುದು.

ಶೇ. 40ರಷ್ಟು ಕ್ವಾಷಿಯಾರ್ಕಲ್ ಮಕ್ಕಳ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ವಿಧವಿಧದ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಪೇಂಟ್ ಬಳಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಪೇಂಟ್ ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಅದು ಚೂರು ಚೂರಾಗಿ ಎದ್ದು ಬರುವಂತಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ ತೋರುತ್ತದೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಣಕೈ, ಮೊಳಕಾಲುಗಳ ಗಂಟು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಭುಜದ ಎಲುಬಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟು ಪದರು ಪದರಾಗಿ ಎದ್ದು ಬರುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿಕೊಂಡು, ಕಾಂತಿ ಹೀನವಾಗಿದ್ದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಿರುಕಾಗಿ ಒಡೆದಿರುತ್ತದೆ. 'ಬಿ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಕಪ್ಪು ಗುಡ್ಡೆ ಮಸುಕು ಮಸುಕಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಇರುಳುಗಣ್ಣು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೇಗೋ ಕುಂಠಿತ ವಾಗಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ 'ಸಿ' ಮತ್ತು 'ಡಿ' ಅನ್ನಾಂಗಗಳ ಕೊರತೆ ಮಾತ್ರ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದ ರಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ-ಭೇದಿ ಮುಂತಾದವು ಈ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೇ. ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ, ಕ್ಷಯರೋಗವೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಕ್ವಾಷಿಯಾರ್ಕಲ್ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ತರಹದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಂತೂ ಬಹಳ ಅಪರೂಪ.

ಕ್ವಾರ್ಷಿಯಾರ್ಕಲ್ ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ಕೂದಲಿನ ಮಗು ಎಂಬ ಅರ್ಥವಿದೆ. ತಲೆಕೂದಲಿನ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಬದಲು ಕೆಂಪು ಅಥವಾ ಬೂದು ಬಣ್ಣ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಸಸಾರಜನಕದ ಕೊರತೆಯೇ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಸೊಂಪಾಗಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆದಿದ್ದರೆ ಕ್ವಾಷಿಯಾರ್ಕಲ್ ನಿಂದಾಗಿ ಅವೆಲ್ಲಾ ಬಿದ್ದು ಹೋಗಿ, ಅಳಿದುಳಿದ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಕೂದಲುಗಳೂ ಸುಲಭದಿಂದ, ಮಗುವಿಗೆ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ನೋವಾಗದಂತೆ ಕೀಳಲ್ಪಡಬಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ರೋಗಿಗಳ ತಲೆ ಬೋಳಾಗಿಯೇ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಇರಬೇಕಾದುದಕ್ಕಿಂತ ಅರ್ಧದಷ್ಟೇ ಅವುಗಳ ತೂಕವಿರುತ್ತದೆ.

ಕ್ವಾಷಿಯಾರ್ಕಲ್ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಮೊಲೆ ತೊರೆಸಿದ ಮಗು ಎಂಬ ಅರ್ಥವೂ ಇದೆ. ಹೊಸ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಮೊದಲ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಅದಕ್ಕೆ ದೊರಕದೆ ಅದು ಕ್ವಾಷಿಯಾರ್ಕಲ್‌ಗೆ ಬಲಿ ಬೀಳಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೇ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 5ಗ್ರಾಂ ಸಸಾರಜನಕ ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ 50- 60 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟಾದರೂ ಸಸಾರಜನಕದ ದೈನಂದಿನ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಲೇಬೇಕು. ತೊಗರಿ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ ಮುಂತಾದ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ ಗಳು, ಕಾಯಿಸಿ ಕಸತೆಗೆದ ಹಾಲು, ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ ಇವು ಸಸಾರಜನಕ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೆನೆತೆಗೆದ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಟ್ಟು ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕಡೆ-ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ 8-10 ಔನ್ಸು ಹಾಲುಬೇಕಾದೀತು.

ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿಯಂತೂ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಒಂದು ವಾರದ ಈ ತೆರನಾದಾರೈಕೆ ಯಿಂದಲೇ ಮೈಕೈ ಮುಖದ ಊತ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಲದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಭೇದಿಯುಂಟಾಗುವಲ್ಲಿ ಆಮಶಂಕೆಯೇನಾದರೂ ಕಾರಣವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದೂ ಜಂತುಹುಳುಗಳ ದೋಷವೇನಾದರೂ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದೂ ತಿಳಿದು ಬಂದು, ಆ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆಯೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದು ಬಂದು, ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ರಕ್ತಹೀನತೆ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಹಕ್ಕೊಪ್ಪುವ ರಕ್ತವನ್ನೇ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾರಕ ರೋಗವಾದ ಕ್ವಾಷಿಯಾರ್ಕಲ್ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜನತೆ ಈ ವಿಚಾರ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಸಹಕರಿಸಬೇಕು

1. ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೆ 6 ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಲೆಯುಣಿಸಬೇಕು.
2. ಎದೆಹಾಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬಂದಾಗ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷವಾಗುವಾಗ ಅದು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಲ್ಲುದಾಗಿರಬೇಕು.
3. ಎದೆಹಾಲು ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಮೇಲು ಆಹಾರದ ಉಪಯೋಗವೂ ಹೆಚ್ಚಬೇಕು.
4. ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸ್ವೀಕೃತವೆಂದಾದರೆ ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಉಪಯೋಗ; ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಅತಿಯಾದ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ದೇಹದ ಸಸಾರಜನಕಾಂಶದ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.
5. ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕ ಒದಗಿಸುವ ಬಹುವಿಧದ ಸತ್ವಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ

ಉಪಯೋಗ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಇದರ ದೈನಂದಿನ ಉಪಯೋಗ ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೆ 50ಗ್ರಾಂ ಆದರೂ ಇರಬೇಕು.

6. ಭೇದಿಯುಂಟಾದಾಗ ಹಾಲು-ಅನ್ನ ಕೊಡದೇ ಕೇವಲ ಗಂಜಿಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾಡಿಸಬಾರದು. ಭೇದಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರು ವೈದ್ಯರ ಮೊರೆ ಹೋಗಲು ಸರ್ವಥಾ ಹಿಂಜರಿಯಬಾರದು.

ಸವಕಳಿ ರೋಗ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರಬೇಕಾದ ಸರಾಸರಿ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ತೂಗುತ್ತಿದ್ದು , ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಲುಬು-ಚರ್ಮದಿಂದಲೇ ಕೂಡಿರುವ ಯಾವುದೇ ಮಗು ಮೆರಾಸ್ಮಸ್‌ನಿಂದ ನರಳುವುದು ಖಾತ್ರಿಯಾದಂತೆಯೇ. ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಎದೆಹಾಲು ಅಥವಾ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಆಹಾರದ ಪೂರೈಕೆ ಆಗದಿರುವುದೇ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಆಹಾರದ ಪೂರೈಕೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದು ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳದಿದ್ದಾಗ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅದು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡದು. ಪದೇ ಪದೇ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಈ ರೀತಿ ಉಂಟಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಕ್ಷಯರೋಗ ಮುಂತಾದ ಮಾರಕ ರೋಗದಿಂದಲೂ ಬಾಯಿರುಚಿ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಿ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ದೇಹವು ಸೊರಗಿ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಭೇದಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾದರಂತೂ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವೆಲ್ಲ ರಕ್ತಗತವಾಗಲಾರದೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಆಹಾರ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುವುದು.

ಕ್ವಾಷಿಯಾರ್ಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಸಾರಜನಕದ ಪೂರೈಕೆಯಾಗದ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲೊರಿಯಂಶ ದೊರಕಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೆರಾಸ್ಮಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕವೂ, ಕೆಲೊರಿಯಂಶವೂ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ.

ಕ್ವಾಷಿಯಾರ್ಕ್‌ಲ್ ಮಗು ಉಬ್ಬಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಈ ಮಗು ಸೊರಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ವಾಷಿಯಾರ್ಕಲ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಸೊರಗಿ ಹೋಗಿ ಮುಖ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಊದಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭ

ಕ್ಷಯರೋಗವೇ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ವಿಧದ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವುದು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ. ಸವಕಳಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ದೈನಂದಿನ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿ ಪೂರೈಕೆಯಾಗದುದೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದಾಗ ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕಕ್ಕೆ 200 ಕೆಲೊರಿಗಳಂತೆ ಒದಗಿಸುವ ಆಹಾರದ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಗತಿ ಅತಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಲಿನ ಅತಿಯಾದ ಉಪಯೋಗವೇ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ರಾಗಿ ಅಥವಾ ಅನ್ನದ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕೊಟ್ಟರಂತೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲೋರಿಯ ಪೂರೈಕೆ ಆದಂತೆಯೇ, ದಿನಕ್ಕೆ ಆರೇಳು ಬಾರಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಈ ರೀತಿ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ಎಲುಬು-ತೊಗಲಿನ ಮಗು ಕ್ರಮೇಣ ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತವಾಗಿ, ಅಂದ-ಚಂದ ಪಡೆದ ಶರೀರ ಭಾರಿಯಾಗುವ ಮಾತಂತೂ ಸುಳ್ಳಾಗದು.

'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ

ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಅಗ್ರಮಾನ್ಯ. 'ಕಣ್ಣು ದೇಹದ ನಾಯಕ' ಎಂಬ ಗಾದೆ ನೈಜೀರಿಯಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ 'ಕಣ್ಣು ಶ್ರೀಮಂತ', 'ಕಣ್ಣು ದೊರೆ' ಎಂಬ ಎಸ್ತೋನೀಯನ್ ಗಾದೆಗಳು, ಕಣ್ಣು ದೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗ ಎಂಬುದನ್ನೇ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಶತ 80ರಷ್ಟನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ 10 ರಿಂದ 15 ಮಿಲಿಯನ್ ಕುರುಡರಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಶತಮಾನದ ಅಂತ್ಯದ ಸುಮಾರಿಗೆ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಎರಡು ಪಟ್ಟಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹದಿಮೂರರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಣ್ಣಿನ ಬೇನೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಏಳು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕುರುಡನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಿಲಿಯನ್ ಮಕ್ಕಳು ಅಂಧತ್ವದ ಬಂಧಿಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಬಂಧಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬಹುದಾಗಿತ್ತು.

ಈ ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಅಂಧತ್ವದ ಭಯಾ
ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಅವುಗ
ಪ್ರತಿಬಂಧಕ್ಕೆ ಮಾನವೀಯತೆಯನ್ನು ಒಡಿದ
ಸುತ್ತವೆ.

ಮಗು ತನ್ನ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ವ
ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊ
ಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಬಹಳ ಇ
ತ್ತವೆ. ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಅಂಶ ಕಡಿ
ಯಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಅವಳು ಮ
ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ನೌಕರಿ ನಿರ್ವಹಿಸ
ತ್ತಿರುವ ತಾಯಿಗೆ ಮಗುವಿನತ್ತ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡ
ವೇಳೆಯ ಅಭಾವ ಇರಬಹುದು. ಇನ
ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಳೆಗುಂದೀತ
ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣ್ಣಿಸದ
ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹಾಲುಣಿಸು
ಹಂಬಲ, ಹಪಹಪಿ ತುಂಬಿದ್ದರೂ ಹಾ
ಬತ್ತಿರಲೂಬಹುದು. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ
ಸಸಾರಜನಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ, ಲವಣಗಳ ಹಾಗು
ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಕೊರತೆಯ ತಿರುಗುಣಿ ಮಡು
ನಲ್ಲಿ ಮಗು ಕಿರಿಕಿರಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಜೀವಸ
ಗಳ ಕೊರತೆ ಅದರಲ್ಲೂ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ
ಕೊರತೆ ಕುರುಡತನವನ್ನು ನೀಡುವಷ್ಟು ಮಾರ
ವಾಗಿದೆ. 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವದ ಅಭಾವವನ್ನು ಅಲ
ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವ ಮೊದಲ
ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಅಂಧವಾಗಬಹುದು. ಅಷ್ಟು ವೇ
ವಾಗಿ ಪಸರಿಸುವ ರೋಗವಿದು. ಅದಕ್ಕೆ ''ಕಣ
ಮಾರಿ'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಎ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಆಹಾ
ಸೇವೆ, ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಕರುಳಿನ
ಹೀರುವಿಕೆಯ ದೋಷಗಳು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾ
ದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ (ಬೇಡಿ
ಗಳು) ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು, ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಯೋಜ
ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಎ ಜೀವಸತ್ವ
ಕೊರತೆ ತಲೆದೋರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತ
ಕೊರತೆಗೆ ಮೇಲಿನ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂ
ಅಥವಾ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಒಂದಕ್ಕೊಂ
ಪೂರಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು

'ಎ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕ
ಲ್ಲಿಯ ರೋಗಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತ
ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಾ
ಸುವ ಸದಸ್ಯನಾಗಿ ರೂಪಿತಗೊಳ್ಳುವನು. ನ್ಯೂ
ಪೋಷಣೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಮಾರಿ
ಹಾವಳಿ ಪ್ರತಿಶತ 70 ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಸೋಂ

ಗಗಳ ಬಾಹುಬಂಧನದಲ್ಲಿ ತತ್ತರಿಸುವಾಗ ಸತ್ವದ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಅದು ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಕೆ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ 'ಎ' ಸತ್ವ ಕೊರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಗಾಗು

ಜೀವಸತ್ವದ ಮೂಲಗಳು

ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬು, ಹಸಿರು ತೊಪ್ಪಲು ಗಜ್ಜರಿ, ಪಪಾಯಿ, ಮಾಗಿದ ಹೂವು, ಟ್ಯಾಟೋಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೇವಾಂಶ ದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯ ಮಿಸು ದಿಂದ ತೆಳವಾದ ಪೊರೆಯಂತೆ, ಅದರ ಲೆ ಹರಿಯುವ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಆವೃತ ದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಣ್ಣನ್ನು ನಿರ್ಮಲ ಡಲು ಮತ್ತು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಶ್ಯಕ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆ ದ್ದಾಗ, ಕೊರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿ ಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಅರ್ಧ ಚರ್ಮವು ಮಿತಿಮೀರಿ ಒಣಗುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಕಣ್ಣಿನ ಅರ್ಧ ಚರ್ಮವು ಕೂಡಲೇ ಸುಕ್ಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಅರ್ಧ ಚರ್ಮ ಹೊಳಪಿನಿಂದ ಮಿಂಚುವುದಿಲ್ಲ, ಕಳೆಗುಂದಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕಿನ ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ರೋಗಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿಯ ಬೂದು ಬಣ್ಣದ ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಇವಕ್ಕೆ ಬಟಾಟಿನ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

'ಎ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಚರ್ಮ ಬಣ್ಣದ ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದ ಚರ್ಮದ ವು ಬಿಳಿ ಹಳದಿಯಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಗಿದಂತಾಗಿ ಪೊರೆ ಬಿಟ್ಟಂತೆ ಆಗಬಹುದು. ರ್ಮ ಒಣಗುವಿಕೆ, ಕಡಿತ, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗಳು ಏಳುವುದು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

ಕೂದಲು ಬಿರುಸಾಗಿ ಕಳೆಗುಂದಿ ಉದುರಿ ಹೋಗಬಹುದು, ಬಾಯಿ ಒಣಗಿಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಆಗಬಹುದು, ಅಲ್ಲದೆ ಭೇದಿ ಇರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಕಣ್ಣಿನ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲ ತನ್ನ ಹೊಳವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರ ಎಡ ಹಾಗೂ ಬಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದ, ಬೂದು ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವಕ್ಕೆ ಬಿಟಾಟನ್ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯ

ನಿಮ್ಮ ಅಲಕ್ಷತನದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಅಂಧವಾಗಬಹುದು ಬೇಡ, ಮಗುವಿನ ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಮನವರಿಕೆಯಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಶಾಂತಿಗೆ ಭಂಗವಾಗುವುದು. ನಿಮಗೊಂದು ಬಗೆಹರಿಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನೀವೇ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದಂತಾಗುವುದಲ್ಲವೇ?

ದೇಶಕ್ಕೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಒಡ್ಡುವಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾತ್ರ ಈ ಭಯಂಕರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಇಂದ್ರ ಚಂದ್ರರನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ತರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯೋಚಿತ ಪಾಲನೆ - ಪೋಷಣೆ ಹಾಗೂ ತಾಯಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕು. ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದೆಂದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬಳಸಬೇಕಲ್ಲದೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು, ಹಸಿರು ತೊಪ್ಪಲ ಪಲ್ಲೆ, ಕೋಳಿಯ ತತ್ತಿ, ಬೆಣ್ಣೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಜ್ಜರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬಳಸಬೇಕು.

ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎ ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಹನಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಪಾಲಕರು ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲವರೆಗೂ ಈ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಸಜ್ಜಾಗಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ಸಹಕಾರ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕು. ಮಕ್ಕಳ ಕುರುಡತನ ತಪ್ಪಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಂಧತ್ವ ನಿವಾರಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಶಸ್ವಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. •

ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಗುಟ್ಟು

"ಮನುಷ್ಯನ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವು ನಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನೂ ಐದು ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಳಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುತ್ತವೆ", ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್‌ಫೋರ್ಡ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆಡವಿದ್ದಾರೆ. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ - ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ದೀರ್ಘ ಆಯುಷ್ಯ ದೊರೆಯುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಜೀವನ ಅನಾರೋಗ್ಯ ರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ.

ಸುಮಾರು 1700 ರಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀ - ಪುರುಷರ ತೂಕ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಧೂಮ್ರಪಾನ ಚಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸುಮಾರು 10 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅವರು ನಿರಂತರ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದ್ದರು. ವಾರದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರು, ಧೂಮ್ರಪಾನ ಮಾಡದೇ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ದಪ್ಪನೆಯ ಧೂಮ್ರಪಾನಿಗಳು, ಆಲಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಂದರೆ 70 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ.

ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ತಮ್ಮ 74ನೇ ವರ್ಷದ ವರೆಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವುಳ್ಳವರು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದೇ ಇರುವವರು 69ನೇ ವರ್ಷದಿಂದಲೇ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ವರದಿ ಹೇಳಿದೆ.

ನೀವು ಇನ್ನೂ 40ರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ - ವಿಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ತೊರೆದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಸಮಯ ಮೀರಿಲ್ಲ, ಒಮ್ಮೆ ಯೋಚ್ಚಿಸುತ್ತೀರಾ? •

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ

✿ ಆರ್.ವಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿ



ಕೆನ್ನೆಗಳು

ಮೃದುವಾಗಿರುವ ಕೆನ್ನೆಗಳನ್ನು ಎಂದಿನಿಂದಲೂ ಸೌಂದರ್ಯದ ಚಿಹ್ನೆ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಸುಕಂದಗಳ ಕೆನ್ನೆಗಳು, ದುಂಡಗೆ ಮೆತ್ತಗಿದ್ದು, ಮೆಲ್ಲಗೆ ಹಿಂಡಬೇಕೆನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಎತ್ತಿ ಮುದ್ದಾಡಬೇಕೆನ್ನುವ ಪ್ರೇಮಭಾವನೆಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿಯುಕ್ಕಿದಾಗ, ಮುದ್ದು ಮಾಡಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಅವರ ಮೆತ್ತಗಿನ ಕೆನ್ನೆಗಳನ್ನು ಸವರುತ್ತೇವೆ. ಮೃದುವಾಗಿ ಹಿಂಡುತ್ತೇವೆ, ಮುತ್ತಿಡುತ್ತೇವೆ..... ತಾಯಿ ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡಾಗ ತನ್ನ ಕೆನ್ನೆಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ಕೆನ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮುತ್ತಿಕ್ಕುತ್ತಾಳೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರೇಯಸಿ - ಪ್ರಿಯತಮರು ಮೋಹಾತಿರೇಕದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಕೆನ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮುತ್ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕಚ್ಚುತ್ತಾರೆ, ಕೆನ್ನೆಗೆ ಕೆನ್ನೆ ತೀಡುತ್ತಾರೆ.....

ಹೀಗೆ ಕೆನ್ನೆ ಪ್ರೇಮ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಚಿಹ್ನೆ, ಸಂಕೇತವೆನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಯಾವತ್ತಿನಿಂದಲೋ ಇದೆ.

ಹುಡುಗಿಯರ ಕೆನ್ನೆಗಳು ಕೆಂಪು ಕೆಂಪು!

ಪ್ರೇಮ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಚಿಹ್ನೆಯಂತೆ ಭಾವೋದ್ವೇಗ ಪ್ರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕೆನ್ನೆ ಪ್ರಮುಖ

ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಹುಟ್ಟು ಮಚ್ಚೆಯಿರುವುದು ಸೌಂದರ್ಯ ಚಿಹ್ನೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡೆ ಇದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಲೆ ಬಾಚಿ ಅಲಂಕರಿಸುವಾಗ ದೃಷ್ಟಿ ಬೊಟ್ಟು ಎಂದು ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆಯಿಡುವುದನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆನ್ನಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ, ಕನ್ಯೆಯರಿಗೆ ಉದ್ವೇಗಗೊಂಡಿರುವಾಗ ಕೆನ್ನೆಯ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಮಾನದ ಭಾವನೆಗೀಡಾದಾಗ ಅವಳ ಕೆನ್ನೆಗಳು ಕಂದಿದಂತಾಗುತ್ತವೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾತುಕತೆ ಬಂದಾಗ - ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕನ್ಯೆಯರಿಗೆ - ಕೆನ್ನೆಗಳ ನಡುವಿನ ಭಾಗ, ಕೆಂಪು ತಿರುಗಿ ನಂತರ ಅದು ಅಲೆ ಅ... ಕತ್ತು, ಮುಖ, ಕಿವಿಯ ಭಾಗ, ... ಮೇಲ್ಭಾಗದತ್ತ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಕನ್ಯೆ ನಾಚಿ ಕೆನ್ನೆ ಕೆಂಪೇರುವುದೆನ್ನು... ಅದು ಇದೇ!

ಸಂಕೋಚ, ಏನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ... ಅನುಭವವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಇವು ... ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಳೆ ತಂದು... ವಂಥವೆನ್ನಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಂಬ... ಮಾತುಕತೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ... ಯರ ಕೆನ್ನೆಗಳು ಕೆಂಪೇರುತ್ತಿವೆಯೆಂದರೆ... ಅವರ ಕನ್ಯತ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಮುಗ್ಧತೆಗೆ ... ಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು!

ವಧುವಿನ ಕೆನ್ನೆಗಳು ಕೆಂಪೇರುವುದೇ...

ಮದುಮಗಳು ಸುಮ್ಮಸುಮ್ಮನೆ ನಾ... ತ್ತಾಳಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೇನರ್ಥ?

ವೈವಾಹಿತ ಬದುಕಿನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿ... ವಳೆಂದರೆ, ಅವಳು ಕನ್ಯತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೆ... ದ್ದಾಳೆಂದೇ ಅಲ್ಲವೆ! ಆ ವಿಷಯ ಅ... ಗೊತ್ತು. ಅವಳ ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತ ಇರುವ... ಗೊತ್ತು. ಅವರಿಗೆ ಆ ವಿಷಯ ಗೊ... ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಅವಳಿಂದ ಮರೆಯ... ಸುಮ್ಮಸುಮ್ಮನೆ ನಾಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ!

ಅಶ್ಲೀಲ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೆ... ಕೆಂಪೇರುವ ಕನ್ಯೆಯ ಕೆನ್ನೆ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರ... ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕನ್ಯೆಯರ ಕೆನ್ನೆಗಳು ಕೆ... ವಂತೆ ಉಳಿದ ಅನುಭವಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕೆ... ಕೆಂಪೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೊಂದು ರೀ... ಹೇಳುವುದಾದರೆ - ಕನ್ಯೆಯರಿಗೆ ಕೆನ್ನೆ ಕೆ... ವುದು ಸೆಕ್ಸ್ ಅಪೀಲಿನ ಚಿಹ್ನೆ!

ಅನುಭವದಿಂದ ಕರಡುಗಟ್ಟಿದ ಸ್ತ್ರೀ... ಎಂಥದೇ ಮುಜುಗರದ (Embara... ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಕೆನ್ನೆಗಳು ಕೆಂಪೇರುವು...

ಹಿಂದೆ ಗುಲಾಮ ವ್ಯಾಪಾರ ನಡೆ... ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಖರೀದಿಸ... ವವರು ಅವಳ ಮುಂದೆ ಅಶ್ಲೀಲ ಮಾತು... ಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಮಾರಾ... ಪಟ್ಟಿರುವ ಹುಡುಗಿಯ ಕೆನ್ನೆಗಳು ಕೆಂ... ವೆಂದರೆ, ಅವಳನ್ನೂ ಕನ್ಯತ್ವದ ಆಸು - ಪ...

ತೆ ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಕೆನ್ನೆಗಳು ಕೆಂಪೇರಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅವಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಅನುಭವಿ ಸ್ತ್ರೀ ಎಂದು ಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಬಂದಾಗಲೂ ಕೆಂಪೇರುವ ಕೆನ್ನೆಗಳು!

ಟ್ಟು ಬಂದಾಗಲೂ ಕೆನ್ನೆಗಳು ಕೆಂಪೇರುವು ು. ಆದರೆ ನಾಚಿಕೊಂಡಾಗ ಕೆಂಪೇರುವು ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಾಗ ಕೆಂಪೇರುವುದಕ್ಕೂ ಸವಿದೆ. ನಾಚಿಕೊಂಡಾಗ ಕೆನ್ನೆಗಳ ಮಧ್ಯ ದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುವ ಕೆಂಪು ಕ್ರಮೇಣ ಲೂ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಾಗ ಕೆನ್ನೆಯಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಕೆಂಪೇರು ಒಂದು ವೇಳೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೋಳು ತಲೆ ದ್ದರೆ ಆ ಕೆಂಪು ಬೋಳು ತಲೆಯಭಾಗದ ಗೂ ಹರಡಬಹುದು.

ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಾಗ ಅಥವಾ ಅವಮಾನಕ್ಕೀಡಾ ಕೆನ್ನೆಗಳತ್ತ ರಕ್ತ ನುಗ್ಗುವುದರಿಂದ ಅವು ೇರುತ್ತವೆ. ಆ ಕೋಪ ಅಥವಾ ಅವಮಾನ ವೆ ಭಯ ತೀರ ಉಲ್ಬಣವೆನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಾಗ ಕೆನ್ನೆಗಳಲ್ಲಿನ ರಕ್ತವೆಲ್ಲ ಇಂಗಿ ೇದಂತೆ ಬಿಳಚಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಮುಖ ಚಿಕೊಂಡಿತು ಎನ್ನುವುದಿದನ್ನೇ. ಅಂದರೆ ಖದ ರಕ್ತ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಇತರ ಸ್ನಾಯು ಗೆ ಹರಡಿ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೋರಾಡಲು ಅಥವಾ ಲು ಸಿದ್ಧನಾದನೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ತೀರಾ ತಂಪಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಡ ಕೆನ್ನೆಗಳತ್ತ ರಕ್ತ ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಣ ಕೆನ್ನೆಗಳ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಸಮತೋಲ ಗಿರಿಸುವುದು.

ಕೆನ್ನೆಗಳ ಆಕಾರ...

ಪೂರ್ವಕಾಲದ ಗ್ರೀಕರು ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಳ ಆಕಾರದ್ದು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ಎಂಬುದಾಗಿ ವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೆನ್ನೆಗಳ ಲೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಆಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ರು ಸುಂದರವಾದ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿ ದ್ದರು. ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನೂ, ತೋರುಬೆರಳನ್ನೂ ತ್ತ ಕೆನ್ನೆಯೆಲುಬುಗಳ ಮೇಲೆ ಆಡಿಸಿ ಆ ಡು ಬೆರಳುಗಳನ್ನೂ ಮೃದುವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಸಿ, ಗದ್ದದ ಮೇಲೆ ಒಂದೆಡೆ ತರುವ ಲಕ ಆ ರೀತಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನ ಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಮುಖ ಕೋಳಿಮಟ್ಟೆಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದೊಂದು ರೀತಿಯ ವಿಶೇಷ ಸೌಂದರ್ಯ ಎಂಬುದಾಗಿ ಗ್ರೀಕರು ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಚುಕ್ಕಿ

ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಹುಟ್ಟು ಮಚ್ಚೆಯಿರುವುದು ಸೌಂದರ್ಯ ಚಿಹ್ನೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡೆ ಇದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಲೆ ಬಾಚಿ ಅಲಂಕರಿಸುವಾಗ ದೃಷ್ಟಿ ಬೊಟ್ಟು ಎಂದು ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆಯಿಡುವು ದನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಕೆನ್ನೆಗಳ ಭಂಗಿಗಳು

ಇಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ಕೆನ್ನೆಗದುಮಿ ಹಿಡಿದು, ಆ ಬೆರಳನ್ನು ದುಂಡಗೆ ತಿರುಗಿಸಿದರೆ, ಭಲೆ ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ವ್ಯಕ್ತ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಂದರ ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳು ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವಳು ಸುಂದರವಾಗಿ ದ್ದಾಳೆ, ಪೊಗದಸ್ತಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಈ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದೇ ರೀತಿಯ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಸ್ಪೇನಿನಲ್ಲೇ ನಾದರೂ ಪುರುಷನತ್ತ ನೋಡುತ್ತ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ದರೆ ಅವನನ್ನು ಅವಮಾನಿಸಿದಂತೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಿದೆ. ಅದು ಅಂಥ ಗಂಡಸನ್ನು ಹೆಣ್ಣಿಗ ಎಂದು ಹೀಯಾಳಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆರಳಿಡುವುದೆಂದರೆ, ಅದು ಹೆಣ್ಣಿನ ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲಿನ ಗುಳಿ (Dimple) ಸೂಚನೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದೆಂದು ಅರ್ಥ! ಆ ರೀತಿ ಆ ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ತನವನ್ನು ಬೆರಳೆತ್ತಿ ತೋರಿಸಿ ದಂತಾಗುತ್ತದೆ....

ಎರಡು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅನಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕೆನ್ನೆಯನ್ನಿರಿಸುವುದು - ನನಗೆ ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿ ಸುವ ಭಂಗಿ. ಬಹುತೇಕರು ನಿದ್ದೆಗೆ ತೊಡಗುವ ಮುನ್ನ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಇದೇ ಭಂಗಿಯನ್ನು. ಭಾಷಣದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪಾಠ ತಲೆ ಚಿಟ್ಟುಹಿಡಿಸುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತ ತನ್ನ ಕೆನ್ನೆಯನ್ನು ತಾನು ಹಿಡಿದು ಕೊಂಡನೆಂದರೆ, ಕೇಳುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯ ಅವನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ (ಅಥವಾ ಬೇಸರ ಹಿಡಿಸುತ್ತಿದೆ) ಆದರೆ ಅವನು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಗೋಸ್ಕರ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೆನ್ನೆಗೆ ಬಾರಿಸುವುದು

ಯಾರಾದರೊಬ್ಬ ಗಂಡಸು ಸ್ತ್ರೀಯೊಬ್ಬಳ ಮುಂದೆ ಚೆಲ್ಲುಚೆಲ್ಲಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅವಳಿಗೆ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟವಿರ ದಿದ್ದರಿಂದ ಅವಳು ಅವನ ಕೆನ್ನೆಗೆ ಎಳೆದು ಬಾರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮತ್ತೆ ಅವಳು ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಏಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾಳೆ? ಬೇರೆ ದೇಹಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಏಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ?

ಕೆನ್ನೆ ಮೃದುವಾದ ಭಾಗ, ಏಟು ಚುರ್ರೆನ್ನು ವಂತೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಕಾರಣ. ಕೆನ್ನೆಗೆ ಹೊಡೆಯುವುದು ಅವಮಾನಿಸುವುದರ ಸೂಚನೆ ಎನ್ನುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣ! ತನ್ನನ್ನು ಅವಮಾನಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೆನ್ನೆಗೆ ಹೊಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ತಿರುಗಿ ಅವಮಾನಿಸು ವುದು ಈ ಚರ್ಯೆಯ ಒಳಮರ್ಮ!

ಭಗವಂತ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿದ್ದು!

ಕೆಲವರಿಗೆ ನಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೆನ್ನೆಗಳ ನಡುವೆ ಗುಳಿ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಗುಳಿಗೆ ಡಿಂಪಲ್ ಎನ್ನು ತ್ತಾರೆ. ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಒದಗಿ ಬಂದಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣವಿದು!

ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಇಂಥ ಗುಳಿಗಳೇರ್ಪಡಲು ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ, ಹೆಣ್ಣೊಬ್ಬ ಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ದೇವರು ಪ್ರೀತಿ ಯಿಂದ ಅವಳ ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಅದುಮುತ್ತಾನಂತೆ. ಆಗಿನಿಂದ ಆ ಹುಡುಗಿಯ ಕೆನ್ನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗುಳಿಗಳೇರ್ಪಡುತ್ತವಂತೆ!

ಇಂಥ ಕಲ್ಪನೆಗಳೆಲ್ಲ ಕಲಾತ್ಮಕ ಹೃದಯ ದವರು ಕಲ್ಪಿಸಿದಂಥವು!

ಕೆನ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬ ನಾಚಿ ಕೊಂಡನೆಂದರೆ ಅದು ಅವನು ಮುಜುಗರ ಪಡುವುದನ್ನು (Embarassment) ಸೂಚಿಸು ತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹುಡುಗಿಯರ ಕೆನ್ನೆಗಳು ನಾಚಿಕೆ ಯಿಂದ ಕೆಂಪೇರುವುದರ ಅರ್ಥವೇ ಬೇರೆ!

ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ತಳದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕ್ಯಾಪಿಲರೀಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕ್ಯಾಪಿಲರೀಸ್ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಳಗಿನಿಂದ, ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುವ ವಿವಿಧ ಪ್ರೇರಣೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತ ಹಿಗ್ಗಿ, ಕುಗ್ಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಕ್ಯಾಪಿಲರೀಸ್ ಹಿಗ್ಗಿದಾಗ ಅವು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರ ಸರಿದು ತಮ್ಮಲ್ಲಿನ ರಕ್ತದ ಛಾಯೆಯನ್ನು ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಚರ್ಮ ಕೆಂಪು ಇಲ್ಲವೆ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಕೂಡ.

ಯೌವನದಲ್ಲಿರುವ ಯುವತಿಯ ಕೆನ್ನೆಗಳು ಕೆಂಪೇರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡಿದಾಗ -

ಯುವತಿಯು ಯೌವನದ ನೂತನೋತ್ಸಾಹದಲ್ಲಿ ಪುಟಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಯಾರಾದರೊಬ್ಬ ಯುವಕ ಅಥವಾ ಗಂಡಸು ಸರಸಕ್ಕೆಳೆಸಿದರೆ ಅಥವಾ ತುಂಟ ಜೋಕ್ (ದ್ವಂದ್ವಾರ್ಥದ್ದು) ಹೇಳಿದಾಗ, ಅವಳಲ್ಲಿ ಮುಜುಗರದ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಅವಳ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಉಂಟಾದ ಬಿಸಿ (Heat)ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಳಮಳದಿಂದಾಗಿ ತಪ್ಪರಿಮೆಗೊಳಗಾಗಬಹುದು. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅವಳ ಮೆದುಳು ಬಿಸಿಯೇರಿದ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪುಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳೆಂದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ.

ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅವಳ ಚರ್ಮದ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹಿಗ್ಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಚರ್ಮ ಮೇಲ್ಭಾಗ ತಲುಪಿ, ಅಲ್ಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಕೆಂಪಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಗುವುದು ಕೆನ್ನೆಗಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನೇ ಬ್ಲಶಿಂಗ್ ಎನ್ನುವುದು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲವಳು ಬಿಸಿಯನುಭೂತಿಯೊಂದಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾಳೆ ಕೂಡ.

ಕನ್ಯೆ ನಾಚಿಕೊಂಡಾಗ ಕೇವಲ ಕೆನ್ನೆಗಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕತ್ತು, ನೆತ್ತಿಯ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ರಕ್ತ ಒತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗಲೂ ಕೂಡ ಕೆಲವು ಹುಡುಗಿಯರ ಕೆನ್ನೆಗಳು ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಂಪಾಗುವುದುಂಟು. ಅದು ಅವಳು ಎಷ್ಟು ಮುಜುಗರ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಚರ್ಯೆ! ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೃದುವಾಗಿ, ಬಿಸಿ ಚರ್ಮವುಳ್ಳ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಗಡ್ಡ

ಮನುಷ್ಯ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ - ಪುರುಷರ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಸಾರಿ ಹೇಳುವ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣ - ಗಡ್ಡ-ಮೀಸೆಗಳು. ಹೇಗೆ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿದ್ದರೂ ಗಡ್ಡ-ಮೀಸೆಗಳಿರುವ



ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪುರುಷ ಎಂಬುದಾಗಿ ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಹೇಳಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಉದ್ದದ ಗಡ್ಡ $17\frac{1}{2}$ ಅಡಿ, ಅತಿ ಉದ್ದ ಮೀಸೆ $8\frac{1}{2}$ ಅಡಿ ಎಂದು ನಮೂದಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಅಸಾಧಾರಣ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.

ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ದಶಕ ಕಾಲ ಗಡ್ಡ-ಮೀಸೆಗೆ ಕತ್ತರಿ ಹಚ್ಚದೇ ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆನ್ನುವುದನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ! ನಮ್ಮ ಋಷಿ-ಮುನಿಗಳ ಚಿತ್ರ ಕಣ್ಣೆದುರು ಮೂಡುತ್ತದಲ್ಲವೆ?

ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಗಡ್ಡಕ್ಕೆ ಕೂದಲು

ಯಾವುದೇ ಗಂಡಸಿಗೆ ಯೌವನಾಂಕು (Puberty) ಹಂತದಿಂದಲೇ ಗಡ್ಡ, ಮೀಸೆಗಳು ಮೊಳೆಯತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಭಾವವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಸ್ತ್ರೀಯರ್‍ಯಾರಿಗೂ ಗಡ್ಡ-ಮೀಸೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೇಲ್ತುಟಿಯ ಮೇಲೆ ಕಿರುಕೂದಲಿರುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ತೀರ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ ಹೊರತು ಅವು ಇಲ್ಲದಿರುವಂತೆಯೇ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪ್ಪಿ-ತಪ್ಪಿ ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳುತ್ಪತ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿಯಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮೀಸೆ ಮೊಳೆಯಬಹುದೇನೋ!

ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಕೆನ್ನೆ, ಗದ್ದದ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಅಂಗುಲದಲ್ಲಿ ಅರವತ್ತರಲ್ಲೊಂದು ಪಾಲಿನಂತೆ, ಕೂದಲುಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಅಡಿಯಷ್ಟು ಉದ್ದ ಗಡ್ಡ ಬೆಳ… ವೆಂದಾಯ್ತು!

ಗಡ್ಡದಿಂದ ಉಪಯೋಗವಿದೆಯೆ?

ಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದನ್ನೇ ಅರಿಯ… ಅನಾಗರಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪುರುಷನ… ಮುಂಭಾಗದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಹಾಗೂ ಬೆಚ್ಚಗಿ… ಗಡ್ಡ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿತ್ತು! ಪುರುಷ… ಯಾಡಲು ಹೊರ ಹೋಗುವವನಾಗಿದ್ದ… ಬಗೆಬಗೆಯ ಶೀತೋಷ್ಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ… ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರಕೃ… ಪುರುಷನಿಗೆ ಗಡ್ಡವನ್ನೇರ್ಪಡಿಸಿರಬೇಕು.

ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದರ… ವಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಗುಹೆಗಳಲ್ಲೇ… ಕಾಲ ಕಳೆಯುವವರಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ… ಅಗತ್ಯ ಕಂಡು ಬಂದಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ....

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪು… ಗಡ್ಡಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಾಂತವೊಂದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಾ… ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಇದನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಹಾಕು… ಅಂಥವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಕಾರ ಗಡ್ಡ ಕೆ… ಪುರುಷ ಸೂಚಕ ಚಿಹ್ನೆಯಷ್ಟೇ. ಅ… ಇದ್ದರೂ ಈಗಂತೂ ಗಡ್ಡ ಪುರುಷ… ಎನ್ನುವುದರ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರಾವು… ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ಮಾತ್ರ ವಾ…

ಕ್ಷೌರಕ್ಕೆ 106 ದಿನಗಳು!

ಇಂದು ಬಹುತೇಕ ಪುರುಷರು ಗಡ್ಡ… ತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ. ಕೌರಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆ… ವನ್ನು ನುಣ್ಣಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವ… ನಿತ್ಯ ಮುಖಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂಥವ…

ದಿನಾ ಮುಖಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಕೊ… ದೆಂದರೆ ತೆಗೆದು ಹಾಕುವಂಥ ವಿಷಯವೆ… ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥವಾ… ದೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಹತ್ತು… ಮುಖಕ್ಷೌರಕ್ಕೆ ಬೇಕು ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಂ… ಒಬ್ಬ ಗಂಡಸು ಅರವತ್ತು ವರ್ಷವಾಗು… (ಅಂದರೆ ಅವನು 18ನೇ ವರ್ಷದಿಂದ… ಕ್ಷೌರಕ್ಕಾರಂಭಿಸಿದನೆಂದಿಟ್ಟುಕೊಂ… ಸುಮಾರು 2,555 ತಾಸು (ಅಂದರೆ 106… ಸಮಯವನ್ನು ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ … ಮಾಡುತ್ತಾನೆಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು!

ಗಡ್ಡ ಅಧಿಕಾರದರ್ಪದ ಚಿಹ್ನೆಯೆ?

ಪುರಾತನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ - ಅದ…

ವಾಗಿ ಪಶ್ಚಿಮ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡ ಒಬ್ಬನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬಲ, ಶಕ್ತಿಗಳ ಚಿಹ್ನೆ ಎನ್ನುವ ನೆಯಿತ್ತು. ಆಗ್ಗೆ ಗಡ್ಡವಿಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ನವೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಸೋತ ಗೆ, ಖೈದಿಗೆ, ಗುಲಾಮರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯ ಾಗಿ ಗಡ್ಡ-ಮೀಸೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿಡುವ ವಿತ್ತು. ಹಾಗೆಯೇ ಗಡ್ಡವನ್ನು ಪವಿತ್ರ ಕಾಣಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಗಡ್ಡದ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಲ್ಲ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಜಿಪ್ಟಿನ ಫೆರೋ ದೊರೆಗಳು ಉತ್ಸವ ರಂಭಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೃತ್ರಿಮ ಳನ್ನು ತಗುಲಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾಜರಾಗುತ್ತಿ ಅಂಥ ಗಡ್ಡ ಅವರ ಅಂತಸ್ತು, ಪುರುಷ ಾವಿತನದ ಸೂಚಕ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ು. ಈ ಅಂತಸ್ತು, ಅಧಿಕಾರ, ದರ್ಪ ರ್ಶನದ ಭಾವನೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ರೆ, ಹಾತ್‌ಶೆಪ್‌ಸುತ್ ಎನ್ನುವ ಫೆರೋ ಣಿಸಾನಿಯೂ ತನ್ನ ಅಧಿಕಾರ ತೋರ್ಪಡಿಸಿ ಲು ಕೃತ್ರಿಮ ಗಡ್ಡವನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದಳಂತೆ!

ಗಡ್ಡ ಬೋಳಿಸುವುದು ಅಲ್ಪತೆಯ ಪ್ರದರ್ಶನವೆ?

ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ಮೊಳೆಯುವ ಗಡ್ಡವನ್ನು ಷ ಯಾಕೆ ಬೋಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದ? ು ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಕಾರ ಬಹುಶಃ ು ಭಗವಂತನ ಮುಂದೆ ತನ್ನ ಅಲ್ಪತೆ ು ಸಾರಿಕೊಳ್ಳಲು ತನ್ನ ಗಡ್ಡ ಬೋಳಿಸಿ ತೊಡಗಿರಬೇಕು. ಪೂಜಾರಿಗಳು ವಂತನ ಮುಂದೆ ತಾವು ಅತ್ಯಂತ ಅಲ್ಪರೆಂದು ರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗ ತಮ್ಮ ಗಡ್ಡ ುತ್ತಿದ್ದರು.

ಂದ ಹಾಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದುದೆಲ್ಲವೂ ಮಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮಾತಾಯ್ತು. ಆದರೆ ೂ, ಮಹಮ್ಮದೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ು ಪೂಜಾರಿಗಳು ಗಡ್ಡ ಬೆಳೆಸುವುದು ರ. ಬಹುಶಃ ಇಲ್ಲಿನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡ ಜ್ಞಾನಸಂಪತ್ತಿಗೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಭಾವಿಸುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಋಷಿ-ಮುನಿಗಳು, ಗಳು ಮುಂತಾದವರೆಲ್ಲ ಉದ್ದುದ್ದನೆ ಬೆಳೆಸಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬೇಕಲ್ಲ!

ರವಲು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಫ್ಯಾಶನ್ನಿಗೆ ಗಡ್ಡ!

ಡ್ಡ ಬೆಳೆಸುವುದು, ಬೋಳಿಸುವುದೆನ್ನುವುದು ಒಂದೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಶನ್ ಎಂಬುದಾಗಿ ಪರಿಗಣನೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಬಹುತೇಕ ಮೇಧಾವಿಗಳು, ಸಮಾಜದಿಂದ ಮನ್ನಣೆ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಗಡ್ಡಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರ ಏನೆಂದರೆ - ಇಂಥ ಮೇಧಾವಿಗಳು, ಮಹನೀಯರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೋ ಕುಂದು-ಕೊರತೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಗಡ್ಡ ಬೆಳೆಸಿದುದನ್ನು ಉಳಿದವರು ಫ್ಯಾಶನ್ ಎಂಬುದಾಗಿ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡಿದ್ದು!

ಫ್ರೆಂಚ್ ಚಕ್ರವರ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ವಿಕಾರವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಗಾಯದ ಕಲೆಯಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವನು ಗಡ್ಡ ಬೆಳೆಸಿದರೆ ಅವನ ಪ್ರಜೆಗಳು ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡ ಬೆಳೆಸುವುದನ್ನು ಫ್ಯಾಶನ್ ಎಂಬುದಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರಂತೆ!

ಸ್ಪೇನಿನ ಚಕ್ರವರ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೊ ಏನೋ ಗಡ್ಡ ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನ ಆಳ್ವಿಕೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿನ ಪ್ರಜೆಗಳು ನುಣ್ಣಗೆ ಮುಖಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಫ್ಯಾಶನ್ ಎಂಬುದಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡ ರಂತೆ.

ನೋಡುತ್ತ ಹೋದರೆ ಇಂಥ ಚಿತ್ರ ವಿಚಿತ್ರ ಫ್ಯಾಶನ್ ರೂಢಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಣಬರುತ್ತವೆ!

ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು

ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು ಗುಟಕಾ ಸೇವನೆ, ಮದ್ಯ ಮಿತಿಮೀರಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಮುನ್ನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಗುರುತಿಸಿದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು. ಬಾಯಿ ಒಳಗಾಗಲಿ, ತುಟಿಗಳ ಮೇಲಾಗಲಿ, ಕತ್ತು ಒಳಗಾಗಲಿ ಹುಣ್ಣು ಏರ್ಪಡುವುದು. ನಾಲಿಗೆ ಮೇಲೆ ಮಚ್ಚೆ, ರಕ್ತ ಜೀಳುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ದಿನವು ಕತ್ತು ನೋವು, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಏನೋ ಅಡ್ಡ ಬಂದಂತಾಗುವುದು, ದವಡೆ ಬಾವು, ಕಿವಿ ನೋವು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ ಡಾಕ್ಟರ್‌ನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಇನ್ನು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮೇಧಾವಿಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣನೆಗೆಗೊಳಗಾದವರು ತಮ್ಮ ಕುಂದು-ಕೊರತೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಗಡ್ಡ ಬೆಳೆಸಿದರೆ, ಅವನ ಅನುಯಾಯಿಗಳೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ, ಅವರನ್ನು ಆದರ್ಶವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವ ಕೆಲವರು ಅದರಂತೆ ತಾವೂ ಗಡ್ಡ ಬಿಡುವುದನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಇದೆಲ್ಲ ಕುರಿ ಮುಂದೆಯ ಮನೋಭಾವ. ಇಂಥವರೆಲ್ಲ ಎರವಲು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದವರು.

ಈ ಎರವಲು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವುಳ್ಳವರನ್ನು ಬದಿಗಿರಿಸಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಂಡಸು ಮುಖಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕೆನ್ನೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇಕೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡೋಣ.

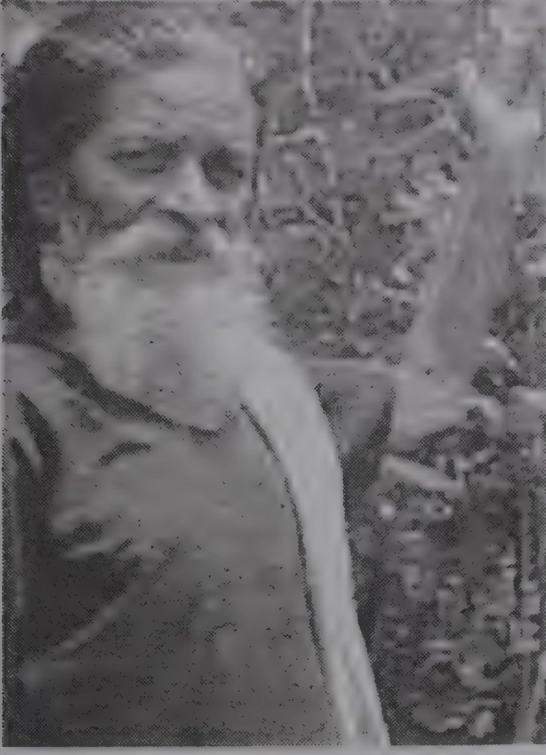
ಎದುರಿನವರಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಭಾವ ಬೆಳೆಸಲು ಶೇವಿಂಗ್

ಗಡ್ಡ ಪುರುಷನ ಶಕ್ತಿಗೆ, ಅವನಲ್ಲಿನ ಕಾಠಿಣ್ಯಕ್ಕೆ, ಹೋರಾಟ ಪಟುತ್ವಕ್ಕೆ ಚಿಹ್ನೆ. ಗಡ್ಡವಿಲ್ಲದೆ ನುಣ್ಣಗಿರುವ ಮುಖ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿನ ಮಾರ್ದವತೆಗೆ, ತಲೆ ಬಗ್ಗಿ ನಡೆಯುವ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ಚಿಹ್ನೆ ಎನ್ನುವ ಪರಿಗಣನೆ ಎಂದಿನಿಂದಲೂ ಇದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಮಾನವ ನುಣ್ಣಗೆ ಮುಖಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ, ತನ್ನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇತರ ಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ, ನನ್ನದು ಹೋರಾಟ ಮನೋಭಾವವಲ್ಲ, ಮೃದು ಸ್ವಭಾವ. ನಾವು ಕೂಡಿ ಬಾಳೋಣ ಎಂದು ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅದರೊಂದಿಗೆ, ನುಣ್ಣಗೆ ಮುಖಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಅವನು ಇತರರಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ದವವಾದ ಮೃದು ಭಾವನೆಯುಂಟು ಮಾಡಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ನುಣುಪು ಗೆನ್ನೆಗಳ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು, ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ನೋಡಿದಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಭಾವನೆ ಚಿಗುರೊಡೆಯುತ್ತದಲ್ಲ ಹಾಗೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ, ಗಡ್ಡ ಬೋಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತುಸು ಜಾಸ್ತಿ ವಯಸ್ಸಾದವನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ನುಣ್ಣಗೆ ಗಡ್ಡ ಬೋಳಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿ ತುಸು ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವನಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಾನೆ. ಗಂಡಸು ಗಡ್ಡ ಬೋಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದೂ ಒಂದು ಕಾರಣ!

ಅಂದರೆ, ನುಣ್ಣಗೆ ಗಡ್ಡ ಬೋಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಗಂಡಸು ಕಿರಿಯನಂತೆ ಕಂಡು



ಬರುತ್ತಾನೆ; ನೀಟಾಗಿ ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇತರರಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ನೇಹಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಬಲ್ಲವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಗಡ್ಡ - ಮೀಸೆಗಳು

ಸ್ತ್ರೀ - ಪುರುಷರ ಮುಖಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಂಗಸರ ಮುಖಗಳೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ (ರೂಪದಲ್ಲಲ್ಲ) ಇರುವಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಗಂಡಸರ ಮುಖಗಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ, ಅವರ ಗಡ್ಡ-ಮೀಸೆಗಳು!

ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಗಡ್ಡ-ಮೀಸೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅವರ ಮುಖಗಳು ಮೃದುವಾಗಿ, ನುಣುಪಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಪುರುಷರಿಗೆ ಗಡ್ಡ - ಮೀಸೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನವರು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಬೋಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಟ್ರಿಮ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಗರಕುಗರಕಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಗಂಡು-ಗಂಡಾಗಿರುತ್ತವೆ... ಒಂದು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಗಂಡಸರ ಮುಖಗಳೇ ಬೇರೆ!

ಮೂಗಿನ ಕೆಳಗೆ ಮೇಲ್ತುಟಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದುದ್ದಕ್ಕೂ ಮೀಸೆ, ಎಡ ಗೆನ್ನೆಯಿಂದ ಗದ್ದವನ್ನೊಳಗೊಂಡು ಬಲಗೆನ್ನೆಯನ್ನಾವರಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ಗಡ್ಡ.

ಕೆಲ ಗಂಡಸರು ಗಡ್ಡ - ಮೀಸೆ ತೆಗೆಸಿ ಮುಖವನ್ನು ನುಣ್ಣಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಬೋಳೆತ್ತುಗಳಂತೆ ಹೆಣ್ಣೆಣ್ಣಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರ ಮುಖಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಅವರು ಮೀಸೆಯನ್ನಾದರೂ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು ಎನಿಸದಿರದು! ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಪ್ರಧಾನಿಯಾಗಿದ್ದ ಜಾನ್ ಮೇಜರ್‌ನ ಮುಖ.

ನಾವೇನಾದರೂ ಗಡ್ಡ, ಮೀಸೆಗಳನ್ನು ಟ್ರಿಮ್ ಮಾಡಿಸದೆ,ಹಾಗೇ ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಟ್ಟರೆ ಗುಹಾಮಾನವರಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತೇವೆನ್ನುವುದು ನಿಸ್ಸಂಶಯ. ಮಕ್ಕಳಿಗಂತೂ ಗುಮ್ಮ, ಬೂಚಿಯಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಅನಾಗರಿಕತೆಯ ಚಿಹ್ನೆ.

ಗಡ್ಡ-ಮೀಸೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ತೆಗೆಸಿದರೆ ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ಗ್ರೀಕರು, ರೋಮನ್ನರಂತೆ ಕಂಡು ಬರುವುದು ನಾಗರಿಕತೆಯ ಚಿಹ್ನೆ.

ಗಡ್ಡವನ್ನಷ್ಟೇ ತೆಗೆದು ಮೀಸೆಗಳನ್ನುಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಧ್ಯಮ ಮಾರ್ಗ. ಅದು ಇವತ್ತಿನ ನಾಗರಿಕತೆ! ನನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನಾಗರಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆಯಾದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದರ ಚಿಹ್ನೆ ಎಂದೂ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇನೋ!

ಮೀಸೆ ಪುರಾಣ

ಮೀಸೆ ಬೆಳೆಸುವುದಿದೆಯಲ್ಲ ಅದು ಜನರ ಗಮನವನ್ನು ತನ್ನತ್ತ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ ಪ್ರಮುಖರು ಅಂಥ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ರಿಯಲಿಸ್ಟ್ ಕಲಾವಿದ ಸರ್ ಸಾಲ್ವಿಡಾರ್ ಡಾಲಿ ತನ್ನ ಖ್ಯಾತಿ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟು ಮೀಸೆಯನ್ನು ಉದ್ದುದ್ದಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಸುತ್ತಲೇ ಬಂದ. ನನ್ನ ಮೀಸೆ ನನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಕೋರೆಯಿದ್ದಂತೆ ಎಂದಾತ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ. ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಗೌರವಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉದ್ದನೆ ಕೂದಲುಗಳು, ಮೀಸೆ, ಗಡ್ಡ ಆತ್ಮಗೌರವದ ಪ್ರತೀಕ ಎನ್ನುವುದು ಆತನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿತ್ತು.

ಸಿನಿಮಾ ಶುರುವಾದ ಆರಂಭಿಕ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿವುಡ್ ನಟರ ಮೀಸೆಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣುವಂತಿದ್ದವು. ಆದರವು ಆಯಾ ಪಾತ್ರಧಾರಿಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಕ್ಲಾರ್ಕ್ ಗ್ಯಾಬಲ್ ಮೀಸೆಗಳು ರೌಡಿತನವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಡೇವಿಡ್ ನಿವೆನ್ ಮೀಸೆಗಳು ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಎರುಲ್ ಫ್ಲಿನ್ ಎನ್ನುವ ನಟನವು ಕೋರೆ ಮೀಸೆಗಳು.

ಇನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಜಮೀನ್ದಾರರು, ಭೂ ಮಾಲೀಕರ ಮೀಸೆಗಳು ಪೊದೆಪೊದೆಯಾಗಿದ್ದು, ಗಿರಿಜಾ ಮೀಸೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರ
ಪಾತ್ರಧಾರಿಗಳಿಗೆ ಕೋರೆ ಮೀಸೆಗಳಿರುತ್ತಿ
ಇನ್ನು ನಾಯಕ ಪಾತ್ರಧಾರಿಗಳಿಗಾದರೆ ಬ
ಮೀಸೆಯಂಥವಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಅಥವಾ ಮೀ
ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ (ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇಂ
ಬದಲಾಗಿದೆಯೆನ್ನಿ).

ಇವೆಲ್ಲ ಆಯಾ ಪಾತ್ರಗಳ ಸ್ವಭಾವ
ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆನ್ನಬ

ಹಿಟ್ಲರ್‌ನ ಟೂತ್‌ಬ್ರಶ್ ಮೀಸೆ (
ನೊಣ ಮೀಸೆ) ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ!
ಚಾಪ್ಲಿನ್ ತನ್ನ ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಲರ್
ಯಂಥದನ್ನಿರಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೊಂದು
ಸ್ಥಾನ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ಸಿನಿಮಾ ಪ್ರೇಮಿ
ರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ವಿಷಯವೇ.

ದ್ವಿತೀಯ ವಿಶ್ವ ಸಮರದ ಕಾ
ರಾಯಲ್ ಏರ್‌ಫೋರ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸೈನಿಕರ
ಮೀಸೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದಷ್ಟೂ ಬೆಳೆಯಲು ಬಿ
ತ್ತಂತೆ. ಆ ರೀತಿ ಉದ್ದುದ್ದ ಮೀಸೆ ಬೆಳೆಸಿ
ಆ ಸೈನಿಕರಿಗೆ ಕೊನೆಕೊನೆಗೆ ಮ
ಬಗ್ಗೆಯೇ ತಿರಸ್ಕಾರದ ಭಾವನೆಯು
ಯುದ್ಧ ಮುಗಿದ ನಂತರ ತೆಗೆಸಿದವರು
ಮೀಸೆ ಬೆಳೆಸಲಿಲ್ಲವಂತೆ.

ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೀಸೆ ಎನ್ನು
ಗಂಡಸಿಗೆ ತನ್ನ ಐಡೆಂಟಿಟಿಯ ಮೇಲೆ
ಸೆಲ್ಫ್ ಇಮೇಜ್ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಅಸಾ
ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಚಿಹ್ನೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಿದೆ.
ಮೀಸೆ ಬಿಡತೊಡಗಿದರೆ, ಆಮೇಲದನ್ನು
ಬೇಕೆಂದರೆ ಬಲು ಮುಜುಗರವಾಗುತ್ತದೆ

ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಕಿವಿಯೋಲೆ, ಮೂಗುತಿ
ಬೊಟ್ಟು, ಕಾಡಿಗೆಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಪುರುಷನಿಗೆ
ಅಲಂಕಾರ, ಆಭರಣವಿದ್ದಂತೆ. ಅದು
ಗಂಡಸುತನಕ್ಕೆ ಚಿಹ್ನೆ; ಎದುರಾಳಿಯ ಗ
ತನಕ್ಕೆ ಸವಾಲು. ಹೌದಂತೆ
ಅಲ್ಲಾಂತೀರೋ!

ಸ್ಪೇನ್ ಗಾದೆಯೊಂದು ಹೀಗಿದೆ;
ಯಿಲ್ಲದ ಗಂಡಸಿನ ಮುತ್ತು ಉಪ್ಪು
ಬೆಂದ ಮೊಟ್ಟೆಯಂಥದು.

ಮೀಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿ
ಇನ್ನೊಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವಿಲ್ಲವೆಂದ
ಬಹುದು! ಆದರೆ ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ
ಸವರಪ ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆಯೇ ಬಲು
ಎನ್ನುವುದು ಬೇರೆ ವಿಷಯ....!

(ಮುಂದುವರೆಯ

ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಲಂಕಾರ ಪ್ರಜ್ಞೆ

◆ ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಅಲಂಕಾರಿಕ ಪದಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಪದಗಳು ಅಂಗಾಂಶದ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ, ಅವು ಯಾವ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಹೋಲುತ್ತವೆಯೋ ಅಂಥ ವಸ್ತುಗಳ ಹೆಸರು ಬಳಸಿ ಆ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಬಣ್ಣಿಸುವರು.

ಅಲಂಕಾರ ಎಂದರೇನು? ಅಲಂಕಾರದ ...ರಗಳಾವುವು? ಅಲಂಕಾರಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ...ೀಕರಿಸಬೇಕು? ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳು ...ು ತಜ್ಞರ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ. ಅಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ...ಂತ್ರ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯರು ಇದಾವು... ತಿಳಿಯದೇ ಅಲಂಕಾರಿಕ ಪದಗಳನ್ನು ...ಳ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ...ಯ ಆಳವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೆ ವೈದ್ಯರು ...ಂಕಾರಿಕ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ...ಗಳ ಉಪಯೋಗ ತಮ್ಮ ವರ್ಣನೆ ಸುಲಭ ...ಬೇಕೆನ್ನುವುದು, ತಾವು ಹೇಳಬೇಕಾದುದನ್ನು ...ರೆಯವರು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯಲಿ ಎಂಬು ...ಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲಂಕಾರಿಕ ಪದಗಳು ಇರದೇ ...ೇಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ...ಗಾಂಶಗಳ ಕಲ್ಪನೆ ಬರದೇ ಹೋಗಬಹುದಿತ್ತು.

ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಅಲಂಕಾರಿಕ ಪದ...ನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ...ಗಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಪದಗಳು ...ಗಾಂಶದ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ, ಅವು ...ವ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಹೋಲುತ್ತವೆಯೋ ಅಂಥ ...ತುಗಳ ಹೆಸರು ಬಳಸಿ ಆ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ...ಣ್ಣಿಸುವರು.

...ವಂಚನೆಯ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ...ಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹೆಸರು ಬಳಸಿ ಅಂಗಾಂಶ ...ರ್ಣನೆ ಮಾಡುವರು. ಒಂದೊಂದೇ ಗುಂಪು...ಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪದಗಳನ್ನು ಯಾದಿ ಮಾಡಿ ...ುಗಳ ಅರ್ಥ ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆನಿ...ತ್ತದೆ.

...ಮೊದಲನೇ ಗುಂಪು: ಆಕಾರ ಆಧಾರಿತ

...ಆನೆ ಬಾವು - ಆನೆಕಾಲು, ಆನೆ ಕೈ, ಆನೆ ...ತರಡು, ಆನೆ ಮುಖ ಇತ್ಯಾದಿ.

...ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳು 3. ಲಾಡಿ ಹುಳು

...ಸಿಂಹಮುಖಿ 5. ಚಂದ್ರಮುಖಿ

...ಕುಡುಗೋಲ ಜೀವಕೋಶ ರಕ್ತಕೊರೆ

...ಪಾದವಾಲ್ಮೀಕ 8. ಕಡಲೆ ಮೊಳೆ ಯಕೃತ

...ಕಾಫೀಬೀಜ-ನಬ್ಬೀಜಕ

...ಮೀನು ಬಾಯಿ 11. ಗುಂಡಿಯ ಕಾಜು

12. ಚಮಚೆ ಉಗುರು 13. ಬ್ಯಾರಲ್ ಎದೆ

14. ಮಂಗೋಲಿ ಮುಖ

1. ಆನೆ ಬಾವು: ಇದೊಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಬಾವು. ಹಾಲ್ರಸಗಂತಿಗಳ ನಾಲೆಗಳು ಬಂದಾಗಿ ಹಾಲ್ರಸವು ಅಂಗಾಂಶದಲ್ಲಿ ಮಲೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಲ್ಲಿ ನಾರಳೆ ಕಣಗಳು ಬೆಳೆದು ಆ ಭಾಗವು ಆನೆಯ ಅಂಗಾಂಶ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನೇ ನಾವು ಆನೆಬಾವು ಅನುವುದು.



1.2-ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳು: ಇದೊಂದು ದುಂಡು ಹುಳು. ಇದರ ದೇಹದ ಮುಂಭಾಗವು ಕೊಕ್ಕೆಯಂತೆ ಮಣಿದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊಕ್ಕೆ ಆಕಾರವು ಹುಳು ರಕ್ತ ಹೀರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಹುಳುವು ಎಷ್ಟು ರಕ್ತ ಹೀರುವುದೆಂದರೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಅಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿಕೊಂದು ಹಾಕುವುದು. ಕಾರಣ ಈ ಹುಳದ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರು ನೆಕೆಟಾರ್ ಅಮೇರಿಕಾನ್ಸ್ ಅಂದರೆ ಕೊಲೆಗಡುಕ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ.

1.3-ಲಾಡಿ ಹುಳು:



ಲಾಡಿ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಕ್ಷಣ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು. ಇದು ಚಪ್ಪಟೆ ಯಾದ ಅರಿವೆಯ ದಾರ. ಮಾನವನನ್ನು ಪೀಡಿ ಸುವ ಹಲವಾರು ಹುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಈ ಹುಳು 10ರಿಂದ 15 ಫೂಟು ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಲಾಡಿಯನ್ನು ನೋಡಿದಂತೆಯೇ ಅನಿಸುವುದು.

1.4-ಸಿಂಹಮುಖಿ: ಕೇಳಲು ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದೆನಿಬಹುದು. ನನ್ನ ಮುಖವು ಸಿಂಹದಂತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಅನ್ನಬಹುದು. ಅತಿ ತೀವ್ರತರ ಕುಷ್ಟ ರೋಗಿಯ ಮುಖವನ್ನು ಸಿಂಹಮುಖಿ ಎಂದು ವರ್ಣಿಸುವರು. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಖದ ಮೇಲೆ

ಗಂಟುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಮೂಗು ಕುಸಿದು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿರುವುದು. ಮೀಸೆ, ಗಡ್ಡ, ಕಣ್ಣಿನ ಹುಬ್ಬು, ಕಣ್ಣೆವೆಗಳು ಉದುರಿ ಹೋಗಿರುತ್ತವೆ.

1.5-ಚಂದ್ರಮುಖಿ: ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಒಬ್ಬ ಕವಿ ಅಥವಾ ಸಾಹಿತಿ ಓರ್ವ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಹೇಳಿದರೆ ಆಕೆ ಸಂತೋಷಪಡುವಳು. ತಾನು ಸುಂದರಳೆಂಬ ಹೆಮ್ಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಚಂದ್ರಮುಖಿ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯ ಓರ್ವ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅನಾಹುತ. ಅದರ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ಕಾರ್ಟಿಸೋನ ಎಂಬ ಮದ್ದನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವರು. ಅದರಿಂದ ಆ ಸ್ತ್ರೀಯ ಮುಖವು ನೀರು ತುಂಬಿ ದುಂಡಗೆ ಚಂದ್ರನಂತೆ ಕಾಣುವುದು. ಇದು ಅತಿ ಉಪಚಾರದ ಪ್ರಭಾವ. ಮುಖದೊಡನೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಲೆಗಳು, ಗಡ್ಡ-ಮೀಸೆಗಳು ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಎಲುವುಗಳು ಬದಲಾವಣೆ ತೋರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿರುತ್ತವೆ.

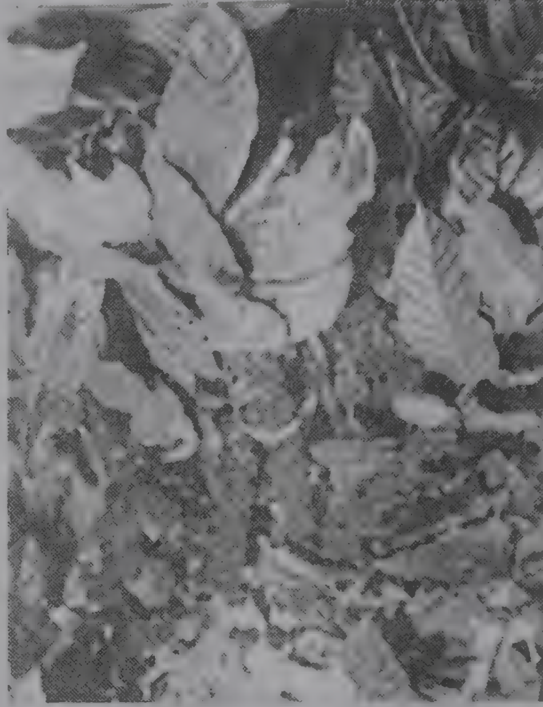
1.6-ಕುಡುಗೋಲ ಜೀವಕೋಶ ರಕ್ತಕೊರೆ: ಇದೊಂದು ಪ್ರಕಾರದ ರಕ್ತ ಕೊರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕೆಂಪು ಗೋಲಕಗಳು ದುಂಡಾಗಿರದೆ, ಕುಡುಗೋಲಿನ ಆಕಾರ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಗೋಲಕಗಳು ಕೇಶವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳಾಗಿ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹವನ್ನೇ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆಗ ರೋಗಿಯು ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲಬೇಕಾಗುವುದು. ನಿಗ್ರೋ ಜನಾಂಗದವರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು. ಹಿಮ್ಮಡದ ಹತ್ತಿರ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ಮಾಯುವುದಿಲ್ಲ.

1.7-ಪಾದವಾಲ್ಮಿಕ: ಇದರ ಸರಳ ಅರ್ಥ ಪಾದವು ಹಾವಿನ ಹುತ್ತಿನಂತೆ ಇರುವುದು. ಅದು ಹೇಗೆ? ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮುಳ್ಳು ತುಳಿದಿರುತ್ತಾನೆ. ಮುಳ್ಳಿನ ಮೈಮೇಲೆ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಬೂರಸು ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬೂರಸು ಚರ್ಮದ ತಳದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಅಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳಾಗುವುವು. ಗಂಟು ಉಬ್ಬುವುವು. ಅವು ಒಡೆದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರಗಳು ಬೀಳುವುವು: ರಂಧ್ರಗಳಿಂದ ನುಚ್ಚಿನಂಥ ಹರಳು ಹೊರಬೀಳುವುವು. ಹಲವಾರು ರಂಧ್ರಗಳು, ಗಂಟುಗಳು ಕೂಡಿ ಪಾದವು ಹುತ್ತಿನಂತೆ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ.

1.8 -ಕಡಲೆ ಮೊಳೆ ಯಕೃತ: ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಗಲಿನ ಚಪ್ಪಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಕೆರವು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವುಗಳ ತಳವು ಬೇಗನೇ ಸವೆದು ಹೋಗಬಾರದೆಂದು ಕಬ್ಬಿಣದ ಮೊಳೆಗಳನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಮೊಳೆಯನ್ನು ಕಡಲೆ ಮೊಳೆ ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವು ಕಡಲೆಯಂತೆ ತೋರುತ್ತಿದ್ದವು.

ಯಕೃತವು ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರ್ಹೋಸಿಸ್ ಎಂಬುದು ಒಂದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಕೃತ ಜೀವಕಣಗಳು ಕೊಳೆತುಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ನಾರು ಅಂಗಾಂಶ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಯಕೃತ ನೋಡಲು ಗಂಟುಗಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಟುಗಳು ಚಿಕ್ಕವಾಗಿದ್ದಾಗ ಯಕೃತವನ್ನು ಕಡಲೆಮೊಳೆ ಯಕೃತ ಎನ್ನುವರು. ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಕಾಣುವುದು. ಇದು ಕಂಡ ಮೇಲೆ ರೋಗಿಯ ಕಥೆ ಮುಗಿದಂತೆ.

1.9-ಕಾಫಿಬೀಜ-ನಬ್ಬೀಜಕ



ಪ್ರತಿ ಜೀವ ಕಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಬ್ಬೀಜಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ನಬ್ಬೀಜಕಗಳು ದುಂಡಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ದುರ್ಮಾಂಸದ ಜೀವಕಣಗಳ ನಬ್ಬೀಜಕವು ಒಂದು ಗೆರೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಈ ನಬ್ಬೀಜಕಗಳನ್ನು ಕಾಫಿಬೀಜ- ನಬ್ಬೀಜಕ ಎನ್ನುವರು.

1.11-ಗುಂಡಿಯ ಕಾಜು: ನಾವು ತೊಡುವ ಅಂಗಿಗಳಿಗೆ ಗುಂಡಿಗಳು ಇರುವವು. ಈ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅರಿವೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಜು ಮಾಡುವರು. ಈ ಕಾಜುಗಳ ರಂಧ್ರ ಚಿಕ್ಕದು.

ಹೃದಯವು ರುಮ್ಯಾಟಿಕ್ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವುದು. ರೋಗದಿಂದ ಹೃದಯ ಕವಾಟುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ಅಕುಂಚನವಾಗುತ್ತ ಹೋಗಿ ಒಂದು ಕಾಜಿನಂತೆ ತೋರುವುದು.

1.12-ಚಮಚೆ ಉಗುರು: ಕೈಬೆರಳುಗಳು, ಉಗುರು ಸುಂದರವಾಗಿರಬೇಕು. ಅವು ಸುಂದರವಿರಬೇಕಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿರಬೇಕು. ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಉಗುರುಗಳ ಆಕಾರ ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಕೊರೆ ಒಂದು ರೋಗ. ದೀರ್ಘ
ಕಾಲದವರೆಗೆ ಅದು ಉಳಿದರೆ ಅದು ಉಗ
ಅಂದವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುವುದು. ಮೊ
ಉಗುರು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿರುವುದು. ಅದರ
ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು. ನಂತರ ಉಗುರಿನ ಮಧ
ಕುಳಿ ಬೀಳುವುದು. ಆಗ ಉಗುರು ಚಮಚ
ತೋರುವುದು. ಇದೇ ಚಮಚೆ ಉಗ
ರಕ್ತಕೊರೆ ಸರಿ ಹೋದಂತೆ ಇದು ಮಾಯ
ಸರಿಯಾದ ಆಕಾರ ಬರುವುದು.

1.13-ಬ್ಯಾರಲ್ ಎದೆ: ಬ್ಯಾರಲ್ ಎ
ಸಿಲಿಂಡರ್ ಆಕಾರದ ತಗಡಿನ ಡಬ್ಬಿ, ಇದರ
ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯಿಂದ ಅಷ್ಟೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಎರಡ
ದಾಗಿ ಇದು ಹಿಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಎದೆ ಸ
ಅಸ್ಥಮಾ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ಎದೆ ಚಪ್ಪಟೆಯಾ
ತ್ತದೆ. ಹಿಂದು-ಮುಂದೆ ಕಡಿಮೆ ವ್ಯಾಸ. ಮ
ನಿಂದ ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ದೊಡ್ಡದಿರುವುದು. ಉ
ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಹಿಗ್ಗುವುದು. ಉಸಿರು ಬ
ಕುಗ್ಗುವುದು. ಬ್ಯಾರಲ್ ಎದೆ ಅಂದರೆ ರೋ
ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಎದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

1.14-ಮಂಗೋಲಿ ಮುಖ: ಒಂದೊ
ಜನಾಂಗದ ಮುಖ ಒಂದೊಂದು ತ
ಅಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಂಗೋಲಿಯನ್‌ರ ವ
ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಗುಂಡು ಮುಖ, ಚಪ್ಪಟೆ ಮ
ಚಿಕ್ಕ ಕಣ್ಣು, ವಿಶೇಷವಾದ ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಗಳು

ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದು ಸುಂದರ ಎನಿಸಬಹ
ಆದರೆ ಇದೊಂದು ಅಪಘಾತ. ಇಂಥ
ವುಳ್ಳ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ರೊಮೋಸೊ
ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಬುದ್ಧಿ ಮಂದ
ರುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳು ಸಣ್ಣದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸರಿ
ಮಾತು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅರ್ಧಮರ್ಧ ಹು
ರುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನ ಮುಖ ಮಂಗೋಲಿ
ರಂತೆ ಇದ್ದರೆ ಇದು ಹುಟ್ಟುದೋಷ
ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

1.15-ಬೂಟು ಹೃದಯ: ಸಾ
ಹೃದಯದ ಆಕಾರವು ಕಮಲದ ಮೊಗ್ಗೆ
ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ರೋಗದಲ್ಲಿ
ಆಕಾರವು ಬದಲಾಗುವುದು. ಅಂಥ ರೋ
ಎದೆಯ ಎಕ್ಸರೇ ತೆಗೆದರೆ, ಹೃದಯದ
ಬೂಟಿನ ಆಕಾರವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ.
ರೋಗಪೀಡಿತ ಹೃದಯ.

1.16-ಕುದುರೆ ಲಾಳದ ಮೂತ್ರ
ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಎರಡು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳಿ
ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳು



1.10-ಮೀನು ಬಾಯಿ: ಮೀನಿನ ಬಾಯಿ ಅಗಲವಾಗಿದ್ದು, ಕೊಳವೆಯಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಯವು ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲು ವದು. ರುಮಾಟಿಕ್ ಹೃದಯರೋಗ ಎಂಬುದು ರಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಕವಾಟುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಕೊಳವೆ ರ ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಕಾರಣವೇ ಇಂಥ ಹೃದಯ ಕವಾಟುಗಳಿಗೆ ಮೀನು ಬಾಯಿ ಕವಾಟ ಎನ್ನುವೆವು.

ಗಿರದೆ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ನೋಡಲು ಕುದುರೆ ಲಾಳದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ

1.17 ಡಂಟೆಲ್ ಆಕಾರದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ: ದು ಜಾತಿಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಆಕಾರವು ಟೆಲ್‌ಗಳಂತೆ ತುದಿಗಳು ದುಂಡಗಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ತ್ತವೆ. ಮಧ್ಯಭಾಗವು ತೆಳುವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

1.18 ಹುಲಿ ಹೃದಯ: ಸಾಹಿತಿಗಳಿಗೆ ಹುಲಿ ದಯ ಎಂದರೆ ಶೂರ, ಧೀರ ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಡಬಹುದು. ಹುಲಿಹೃದಯ ಎಂದರೆ ಅದು ಕ್ತ ಹೃದಯ. ರಕ್ತ ಕೊರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿ ವ ಹೃದಯ ಎಂಬ ಅರ್ಥಬರುವುದು. ಕೆಂದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ರಕ್ತ ಕೊರೆಯು ದಯದಲ್ಲಿ ನೆಣ ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದು ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೆಣ ಹಳದಿ ಕಾಣುವುದು. ರುಪಟ್ಟಿ ಸಾದಾ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯು ಕಂದು ತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಈ ಪಟ್ಟಿಗಳು ಒಂದರ ಮಗ್ಗು ಒಂದು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹುಲಿಯ ಚರ್ಮ ತೆ ತೋರುವುದು. ಅದೇ ಹುಲಿಹೃದಯ.

ಈ ಪಟ್ಟಿ ಪಟ್ಟಿ ಕಾಣುವ ಹೃದಯವನ್ನು ವರು ಪಟ್ಟಿಪಟ್ಟಿ ತುಪ್ಪಳ ಹೊಂದಿರುವ ಬೆಕ್ಕಿಗೆ ೀಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಇದೇ ಸಂಗತಿ ನ್ನು ಒಂದು ಗುಬ್ಬಿಯ ಎದೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿರು . ಈ ಗುಬ್ಬಿಯ ಹೆಸರು ಥ್ರಶ್ ಎಂದು.

ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನ ಅಲಂಕಾರಗಳು ಸು ಆಧಾರಿತ. ಯಾಕೋ ಏನೋ ವೈದ್ಯರು ೀಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಂಕಾರಿಕವಾಗಿ ಬಳಸಿರುವರು. ಕಾರಣ ೀಕರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ತಿಂಡಿಪೋಕರು ಎಂದು ಡಾಯಿಸುವುದುಂಟು. ಅವುಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಹಿತಿಯನ್ನು ನೋಡೋಣ:

2.1-ಆಂಕೋವಿ ಚಟ್ನಿ: ಆಂಕೋವಿ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಮೀನು. ಇದರ ಮಾಂಸವು ಕೆಂಪು ಕಂದು ಬಣ್ಣದ್ದು. ಈ ಮೀನಿನ ಮಾಂಸವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಹೂರ್ಣದಂತೆ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ವರ್ಣವಿದೆ.

ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಮೀಬಾ ಜೀವಿ ಸೇರಿ ಅದರ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಕೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕೊಳೆತ ಯಕೃತ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ರಕ್ತಗಳು ಬೆರೆತು ಒಂದು ವರ್ಣ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಕೀವು ಆಂಕೋವಿ ಮೀನಿನ ಚಟ್ನಿಯ ವರ್ಣ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಆ ಕೀವಿಗೆ ಆಂಕೋವಿ - ಕೀವು ಎಂದು ಹೇಳುವೆವು. ಆ ಬಣ್ಣದ ಕೀವು ಯಕೃತದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದರೆ ಆ ರೋಗ ಅಮೀಬಾ ರೋಗ ಎಂದು ಖಚಿತ.

ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ತಡೆಗೆ 'ಟಾಕ್ ಸೇಫ್'

ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿ ಪಡೆಯಲು ಪಂಜಾಬ್ ರಾಜ್ಯದ ಸಹೋದರರಿಬ್ಬರು ''ಟಾಕ್ ಸೇಫ್'' ಎಂಬ ಉಪಕರಣ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ನಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವ ರೇಡಿಯೋ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಹೀರಲು ಈ ಉಪಕರಣ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಲಿದೆ. ಮಿಶ್ರ ಧಾತುಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾದ ಚಿಪ್‌ನ್ನು ಮೊಬೈಲ್ ಅಂಟೇನಾ ಮೇಲೆ ಕೂಡ್ರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬರುವ ಹಾಗೂ ಹೋಗುವ ಶೇ. 93.3 ರಿಂದ 97.8 ರಷ್ಟು ರೇಡಿಯೋ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಹೀರುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಭಾರತದ ಪ್ರಮುಖ ಸೆಲ್ಯುಲರ್ ಕಂಪನಿಯೊಂದು ಇದಕ್ಕೆ ಮಾನ್ಯತೆ ಕೂಡ ನೀಡಿದೆ.

ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಮೊಬೈಲ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಟಾಕ್ ಸೇಫ್‌ನ್ನು ಎರಡು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಬೆಲೆ ಕೇವಲ 400 ರೂ. ●

2.2-ಕರಂಟ ಜೆಲ್ಲಿ: ಇದು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣಿನ ಸೀಕರಣೆ. ಇದೇ ಬಣ್ಣದ ಅದರಂತೆ ಕಾಣುವ ವಸ್ತು ಇದೆ. ಅದು ರಕ್ತದ ಕರಣೆ. ಅಂಥ ರಕ್ತದ ಕರಣೆಗೆ ಕರಂಟ ಜೆಲ್ಲಿ-ರಕ್ತದ ಕರಣೆ ಎನ್ನುವರು.

2.3-ಕೋಳಿ ಚರಬಿ: ಕೋಳಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ನೆಣ ಪದಾರ್ಥ. ಸ್ವಲ್ಪ ಪಾರದರ್ಶಕವಿದ್ದು, ರಬ್ಬರಿನಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತ ಮರಣದ ನಂತರ ಇದೇ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇಂಥ ಬಿಳಿ ರಕ್ತ ಕರಣೆಗೆ ಕೋಳಿ ಚರಬಿ ರಕ್ತ ಕರಣೆ ಎನ್ನುವರು.

2.4-ಹಾಲು ಮೂತ್ರ: ಮೂತ್ರವು ಪಾರದರ್ಶಕವಿದ್ದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ್ದಿರುವುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರವು ಹಾಲಿನಂತೆ ತೋರುವುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಹಾಲ್ರಸ ವಾಹಿನಿಗಳು ಬಿರಿತು ಹಾಲ್ರಸ ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಇಂಥ ತೊಂದರೆ ಕಾಣುವುದು.

2.5-ಹಾಲು ತೇಪೆ: ಹಲವಾರು ಸಲ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಉರಿಯೂತಣೆ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಇದು ಶಮನ ಹೊಂದಿದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ತೇಪೆ ಉಳಿಯುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಹಾಲು ತೇಪೆ ಎನ್ನುವರು.

2.6-ಬ್ರೆಡ್ ಹಾಗೂ ಬೆಣ್ಣೆ: ಎರಡು ಪೊರೆಗಳ ನಡುವೆ ಉರಿಯೂತಣೆ ಕಂಡು ಕ್ರಮೇಣ ಶಮನವಾದಾಗ, ಎರಡರ ನಡುವೆ ಬಿಳಿ ವರ್ಣದ ನಾರಳೆ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ನೋಡಲು ಇದು ಎರಡು ಬ್ರೆಡ್ಡಿನ ತುಂಡುಗಳ ನಡುವೆ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿದಂತೆ ಕಾಣುವುದು. ಇದನ್ನು ಬ್ರೆಡ್ ಹಾಗೂ ಬೆಣ್ಣೆ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

2.7-ಗಂಜಿ ಮಲ: ಕಾಲರಾ ಒಂದು ರೋಗ. ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಾಂತಿ ಭೇದಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ. ಕಾಲರಾ ರೋಗಿಯ ಮಲವು ನೋಡಲು ಅಕ್ಕಿಗಂಜಿಯಂತೆ ಇರುವುದು. ಕಾರಣ ಕಾಲರಾ ರೋಗಿಯ ಮಲವು ಗಂಜಿ ಮಲವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವುದು.

2.8-ಪಿಯರ್ ಬೊಜ್ಜು: ಪಿಯರ್ ಅನ್ನುವುದೊಂದು ಹಣ್ಣು. ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಸಣ್ಣಗಿದ್ದು, ಕೆಳಭಾಗವು ವಿಶಾಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಇದೇ ಆಕಾರ ಪಡೆಯಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೊಟ್ಟೆ, ಎದೆ, ಬಾಹುಗಳು ಅಷ್ಟು ಬೊಜ್ಜು ಪಡೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರ ನಿತಂಬ ಹಾಗೂ ತೊಡೆಗಳು ವಿಪರೀತ ಬೊಜ್ಜು ಪಡೆದಿರಬಹುದು. ಇಂಥ ಬೊಜ್ಜು ಪಡೆದವರು ಹಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವರು.

2.9-ಸೇಬು ಬೊಜ್ಜು: ಇದೂ ಸಹ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಬೊಜ್ಜು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಬಾಹು, ಎದೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಗಳು ವಿಪರೀತ ಬೊಜ್ಜು ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಲು, ತೊಡೆಗಳು ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ತರಹದ ಬೊಜ್ಜು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಕೆಲವೊಂದು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಮಂತ್ರಣ ಕೊಡುವುದು,

2.10-ಈರುಳ್ಳಿ ಸುತ್ತು (ಪೊರೆ): ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಕೊಯ್ದಾಗ ಅದರ ಪೊರೆಗಳು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ: ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವು ಸಲ ರಕ್ತ ವಾಹಿನಿಗಳು ಅದೇ ತೆರನಾಗಿ ಸುತ್ತುಹೊಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಮರಣಾಂತಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಇಂಥ ಆಕಾರ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ

2.11-ಹಂದಿಯ ಚರಬಿ: ಹಂದಿಯ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೆ ಬಲು ದಪ್ಪವಾದ ನೆಣವು ಶೇಖರಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಚರಬಿ ಎನ್ನುವೆವು. ಒಂದು ರೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ಲೀಹವು ನೋಡಲು ಹಂದಿಯ ಚರಬಿಯಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಅಂಥ ಪ್ಲೀಹವನ್ನು ಹಂದಿಯ ಚರಬಿ ಪ್ಲೀಹ ಎನ್ನುವರು.

2.12-ಕುದಿಸಿದ ತತ್ತಿ: ತತ್ತಿಯನ್ನು ಕುದಿಸಿದಾಗ ಅದರ ಹೊರವಲಯದಲ್ಲಿರುವ ಆಲ್ಬುಮಿನ್‌ವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಿಳಿ ವರ್ಣ ಪಡೆಯುವುದು. ಒಂದು ರೋಗದಲ್ಲಿ ಕೊಳದ ಸುತ್ತಲೂ ಕುದಿಸಿದ ತತ್ತಿಯಂಥ ಪೊರೆ ಇರುತ್ತದೆ.

2.13 ಅಂಟು ಕೊಳೆತ: ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಗಮ್ಯಾಟಸ್ ನೆಕ್ರೊಸಿಸ್ ಎನ್ನುವರು. ಈ ಕೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಿಗುಟಾಗಿರುವುದು.

2.14-ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಪ್ಪು: ನಾವು ಕೇಕುಗಳ ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ಸಕ್ಕರೆ, ದೇಹದ ಒಳ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಉರಿಯೂತಣೆ ನಡೆದು ಬಿಳಿ ವರ್ಣದ ಪದಾರ್ಥ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತದೆ. ನೋಡಲು ಇದು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ಸಕ್ಕರೆಯಂತೆ ಕಾಣುವುದು.

2.15-ಮೊಸರು ಮಲ: ಈಗಾಗಲೇ ನಾವು ಗಂಜಿ ಮಲವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧದ ಮಲ ಇದರ ಹೆಸರು ಮೊಸರು ಮಲ. ಇಲ್ಲಿ ಮಲವು ಒಡ ಒಡಕಾಗಿರುವುದು. ಕರಣೆಗಳ ನಡುವೆ ನೀರು ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ರೋಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

2.16-ಗಿಣ್ಣ ಕೀವು: ಕೀವು ನೋಡಲು ಗಿಣ್ಣದಂತೆ ತೋರುವುದು. ಇಂಥ ಕೀವು ಕ್ಷಯ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದು. ಈ ಕೀವು ಕಂಡ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರು ಆ ಬೇನೆ ಕ್ಷಯ ರೋಗವೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸುವರು.

2.17-ಸಾಬುದಾನಿ ಪ್ಲೀಹ: ಅಮೈಲೊಯಿಡ್ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಪದಾರ್ಥ. ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶ... ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಶೇಖರಗೊ... ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಲೀಹವೂ ಒಂದು... ಪ್ಲೀಹವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಬು... ಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ... ಸಾಬುದಾನಿ ಪ್ಲೀಹ.

ಜ್ವರ ಹೀಗೆ ನಿವಾರಿಸಿ

ಜ್ವರ ಬಂದಿದೆಯೇ? ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಉಪಾಯಗಳು :

(1) 101°f ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಹೆದರಬೇಡಿ: 100.9°f ವರೆಗಿನ ಜ್ವರ ಅಷ್ಟೇನೂ ಗಂಭೀರವಲ್ಲ. ತಣ್ಣನೆಯ ದ್ರವಪದಾರ್ಥ ಕುಡಿದು ಜ್ವರ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 101°f ಜ್ವರದೊಂದಿಗೆ ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಎನಿಸ ತೊಡಗಿದಲ್ಲಿ ನೀವು ಜ್ವರ ನಿವಾರಿಸುವ ಔಷಧಿ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟ್ಮಲ್ ಇಲ್ಲವೆ ಎಸೆಟಾಮಿನೋಫೇನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

(2) **ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಬಳಕೆ:** ಅತಿಯಾದ ಜ್ವರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಇರಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಇಡೀ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಂಪಿನ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

(3) **ಶರೀರದ ನೀರಡಿಕೆ ನೀಗಿಸಿ:** ದೇಹದಿಂದ ಬೆವರು ಹೊರಟು ಹೋದ ನಂತರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನೀರು ಇಲ್ಲವೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ''ಇಮ್ಯುನ್ ಸಿಸ್ಟಮ್'' ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀರು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

(4) **ತಕ್ಷಣ ಕೆಲಸ ಬೇಡ:** ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ನಿಮಗೆ ಜ್ವರ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಅನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರರ್ಥ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದಲ್ಲ. ಇಡೀ ಒಂದು ದಿನ ಜ್ವರವಿಲ್ಲದೆ, ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಕಳೆದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಶೀಘ್ರ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವದು ಬೇಡ. •

2.18-ಜಾಜಿಕಾಯಿ ಯಕೃತ: ಹಲ... ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹೃದಯದ ಕ್ರಿಯೆ ಸೋಲ... ಹೃದಯ ಸೋತರೆ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಮ... ವುದು, ರಕ್ತ ಮಲೆಯುವಿಕೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ... ಯಕೃತವು ತನ್ನ ವರ್ಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತ... ವುದು. ಆಗ ನೋಡಲು ಅದು ಕತ್ತರಿಸಿದ... ಕಾಯಿಯಂತೆ ಕಾಣುವುದು. ಇಂಥ ಯ... ಜಾಜಿಕಾಯಿ ಯಕೃತ ಎನ್ನುವರು.

2.19-ಹುರಿದ ಕಾಫಿ: ಕೆಲವು... ರೋಗಿಯ ಜಠರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಡೆಯು... ಇಂಥ ರಕ್ತದ ಮೇಲೆ ಜಠರಾಮ್ಲವು ತನ್ನ ಪ್ರ... ಬೀರಿ ರಕ್ತದ ವರ್ಣವು ಕಂದು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗು... ನೋಡಲು ಇದು ಹುರಿದ ಕಾಫಿ... ತೋರುವುದು.

2.20-ಬಟಾಟೆ ಗಂಟು: ಬಟಾಟೆಗೆ ... ವರ್ಣವಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಕುಳಿಗಳಿರು... ಇವು ಅದರ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಗಳು. ತಲೆಯ ... ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ದುರ್ಮಾಂಸ ಬೆಳೆಯು... ನೋಡಲು ಈ ಗಂಟು ಬಟಾಟೆ... ತೋರುವುದು.

2.21-ದ್ರಾಕ್ಷಾ ಗರ್ಭ: ಇದು ... ರೋಗ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗು ಬೆಳೆಯದೆ ... ಯಂಥ ನೀರು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಬೆಳೆಯು... ನೋಡಲು ಇವು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗೊಂಚಲು... ತೋರುತ್ತವೆ. ಅಂತೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ದ್ರಾಕ್ಷಾ... ಎನ್ನುವರು. ಕೆಲವು ಸಲ ಈ ರೋಗ ಕ... ರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

2.22-ಸ್ವಿಸ್ ಗಿಣ್ಣ: ನಾವೆಲ್ಲ ಗಿಣ್ಣ... ದ್ದೇವೆ. ಸ್ವಿಝುರಲಂಡ್‌ದಲ್ಲಿ ತಯಾರ... ಗಿಣ್ಣವು ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ... ಹಾಗೂ ವಾಸನೆಗಳಿಗೆ ಅದು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿ...

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪೊ... ಕೆಲವು ಬಾರಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು... ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡು... ಕಾರಣ ಸ್ವಿಸ್ ಗಿಣ್ಣದಂಥ ಒಳಪೊರೆ ... ವರ್ಣಿಸುವುದು ವಾಡಿಕೆ ಆಗಿದೆ.

ಹೀಗೆ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಲಂ... ಪದಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ.

ಶಯನ ಸರಿ ಇದ್ದರಾಗದು, ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವ ಭಂಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾಗಿರಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂಗಾತ, ಬೋರಲಾಗಿ, ಎಡಮಗ್ಗುಲಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಲಮಗ್ಗುಲಾಗಿ ಮಲಗುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಮಲಗುವಾಗ ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗೆ ಆಧಾರ ಸಿಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಶ್ರೀಮತಿ ಅನಸೂಯಾ



ಶಯ್ಯಾಗೃಹದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ

ಶಯ್ಯಾಗೃಹ - ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಗೆ ಂದು ತುಂಬ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ. ಶಯನ - ಹಾಸಿಗೆ - ಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಬದುಕಿನ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಶ. ದಿನ ಣೀ ದುಡಿದ ದೇಹ ವಿಶ್ರಮಿಸಲು ಹಾಸಿಗೆ ಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಸಿಗೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಾನವನಿಗೆ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ಬಂದಿತ್ತು. ವನು ಮಲಗುವಾಗ ಅಂದು ಗಿಡ-ಮರಗಳ ೆಗಳನ್ನು ಮೆತ್ತಗೆ ಹಾಸಿಕೊಂಡು ಮಲಗುತ್ತಿ ನು. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಹಾಸಿಗೆ-ಯುನ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾ ೆ. ಬದಲಾವಣೆ ಏನೇ ಇರಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಾಸಿಗೆಗೂ, ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ನಿಕಟ ಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮರೆಯ ರದು. ಹಾಸಿಗೆಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಏನು ಂಬಂಧವೆಂದು ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿರಲೂ ಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶಯನಗೃಹಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿವೆ. ನೀವು ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಕತ್ತು ನೋವು, ಉಳುಕು-ಬಳುಕುಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹಾಸಿಗೆ ಹಾಗೂ ನೀವು ಮಲಗುವ ಭಂಗಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮೀ ತೊಂದರೆಗಳ ಮೂಲ ನಿಮ್ಮ ಶಯನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಇರಬಹುದು.

ಶಯ್ಯಾಗೃಹ

ಒಂದು ಕಾಲವಿತ್ತು; ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಶಯ್ಯಾಗೃಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಮನೆಯ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೋ ಒಂದು ಕಡೆ ಮಲಗಿ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ, ಹಾಸಿದ ಹಾಗೂ ಹೊದ್ದುಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಅಟ್ಟದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ರಾತ್ರಿಯೇ ಬಿಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇಂದು ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಗಳು ಇಂದು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ.

ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಶಯ್ಯಾಗೃಹಗಳಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಡುವುದರಲ್ಲೇ ಜಾಣ್ಮೆಯಿದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶಯ್ಯಾಗೃಹವನ್ನು ಅಂದ-ಚೆಂದವಾಗಿಡಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ

♣ ಶಯ್ಯಾಗೃಹವನ್ನು ಕೋಣೆಯ ವಿಸ್ತಾರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅಲಂಕರಿಸಿ. ಓಡಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಮಂಚ-ಅಲ್ಮೈರಾಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ.

♣ ಶಯ್ಯಾಗೃಹದ ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಕರಗಳು ಒಂದೇ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನ. ಅಂದರೆ ಗೋಡೆಯ ಬಣ್ಣ, ಪರದೆ, ಹೊದಿಕೆ, ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಾಸುವ ರತ್ನಗಂಬಳಿಗಳು ಒಂದೇ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಚೆಂದ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಬಣ್ಣದ ಆಯ್ಕೆ

ಯಲ್ಲಿ ಹಗುರವಾದ ತೆಳು ನೀಲಿ, ಗುಲಾಬಿ ಅಥವಾ ಕೆನೆಬಣ್ಣಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯವಿರಲಿ.

♣ ಶಯ್ಯಾಗೃಹದ ಮುಖ್ಯ ವಸ್ತು ಮಲಗುವ ಮಂಚ. ಇದು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಬಾರದು. ಕೋಣೆಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಮಂಚವೇ ಆಕ್ರಮಿಸದಂತಿರಲಿ.

♣ ಹಾಸಿಗೆ ಮಂಚದ ಅಳತೆಗನುಗುಣವಾಗಿರಲಿ. ಹೊದಿಕೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸಿಗೆ ಮುದನೀಡುವ, ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿದ ಹೂವುಗಳ ಚಿತ್ರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಲಿ. ಕೊಳೆಯಾದ ಹೊದಿಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸಬಹುದು.

♣ ಶಯ್ಯಾಗೃಹ ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೂ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಮಲಗಿ ಎದ್ದ ಮೇಲೆ ಹಾಸಿಗೆ, ಹೊದಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಹೊದಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿಡಿ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮಲಗಿಕೊಂಡರೂ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿ ತಲೆದಿಂಬು, ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಡಿ.

♣ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ತಿನ್ನುವಾಗ ಅನ್ನದ ಅಗುಳು ಬಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ನೀವು ತೆಗೆಯದೇ ಇದ್ದರೆ, ಇರುವೆ ಮುಂತಾದ ಕೀಟಗಳು ಅದರ ಆಸೆಯಿಂದ ಹಾಸಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಇವು ರಾತ್ರಿ ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಖಂಡಿತ ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ.

♣ ಉಡುಪು, ಬೆಲ್ಟ್, ಪರ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಬೀಸಾಕಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಬಾಗಿಲಿನ ಮೇಲೆ ತೂಗು ಹಾಕಬೇಡಿ.

♣ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳು ಕುಸ್ತಿಯಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

♣ ಶಯ್ಯಾಗೃಹದ ಮಂಚದ ಕೆಳಗೆ ಶೂ, ಚಪ್ಪಲಿ, ಚೀಲದ ಮೂಟೆಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಡಿ. ಇವುಗಳಿಂದ ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸಬಹುದು. ಮಂಚದ ಕೆಳಗೆ ಖಾಲಿ ಇದ್ದರೆ ಒರೆಸಲು, ಕಸ ಗುಡಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

♣ ಶಯ್ಯಾಗೃಹವನ್ನು ಸ್ಟೋರ್ ರೂಮ್ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಎಲ್ಲ ವಸ್ತು, ವಡವೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿಡಿ.

♣ ಮಂಚದ ಮೇಲಿನ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿ. ಶಯ್ಯಾಗೃಹದಲ್ಲಿ ಧೂಳು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ. ಧೂಳನ್ನು ಆಗಾಗ ತೆಗೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಧೂಳಿನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಲಗಿದರೆ, ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಧೂಳೂ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

♣ ಮಂಚದ ಮೇಲಿನ ಗಾದಿಯನ್ನು 3-4 ದಿವಸಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ತೆಗೆದು, ಅದರ ಬುಡದಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಿರಿ. ಹುಳು-ಹುಪ್ಪಟೆಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಿರಲೂಬಹುದು. ತಲೆದಿಂಬಿನ ಕವರ್‌ಗಳನ್ನೂ ಆಗಾಗ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಿ.

♣ ಶಯ್ಯಾಗೃಹದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪವಾಗಿ ಹಾಕಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಕೋಣೆಯ ಶೋಭೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

♣ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪು ನೀಡುವ ಹಸಿರು ಗಿಡಗಳ ಕುಂಡಗಳನ್ನು ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು.

ಒಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಶಯ್ಯಾಗೃಹ ಎಲ್ಲಾ ಆಯಾಸ, ದುಗುಡಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವ ತಾಣವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದಾಗ ಮೈ-ಮನಗಳಲ್ಲಿ ನವೋಲ್ಲಾಸ ತುಂಬುವಂತಿರಬೇಕು.

ಶಯ್ಯಾಗೃಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ

ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಗೂ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ನಾವು ಮಲಗುವ ಕೋಣೆ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು. ಶಯ್ಯಾಗೃಹದಲ್ಲಿ ಶಯನವೇ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ನಮ್ಮ ಶಯನಕ್ಕೂ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ನೋವಿಗೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯ ದ್ಯೋತಕಗಳಾದ ಸುಪ್ಪತ್ತಿಗೆಯ ಹಾಸಿಗೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದವುಗಳಲ್ಲ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ, ಚಾಪೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವುದು ತುಂಬ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಆದರೆ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ದಾವಾನಲದಲ್ಲಿ ದಹಿಸುತ್ತಿರುವ ನಮಗೆ ಇದು ಹಿಡಿಸೀತೆ? ಇಂದು ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದವರ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಸುಪ್ಪತ್ತಿಗೆಯ ಹಾಸಿಗೆಗಳು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಹಗ್ಗದ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ (ಹೊರಸಿಲು) ಮಲಗುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ. ನಾವು ಮಲಗಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಗೆ ಆಧಾರ ಸಿಗುವಂತಿರಬೇಕು. ಹಗ್ಗದ ಮಂಚಗಳು ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಆಧಾರ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಾರಣ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರ ಮ
ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.
ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದ್ದಾಗ ಅದು
ದಲ್ಲಿ ಜೋತು ಬಿದ್ದು ಬೆನ್ನು ಬಾಗುತ್ತದೆ.
ರೀತಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮಲಗಿದರೆ ನಮ್ಮ
ಬಾಗುತ್ತದೆ! ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಸ
ಬಹುದಾದ ಮ್ಯಾಟ್ರೆಸ್‌ಗಳೂ ಸಹ ಮ
ಅನುಕೂಲಕರವಲ್ಲ. ಇವು ಒಂದೆರಡ
ಮಾತ್ರ ಚೆಂದ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಲಗ
ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ಇಂದು ಚಾ
ಮೇಲೆ ಮಲಗುವವರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ
ಕಾರಣ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಯೋಚಿಸಿ ನಮ್ಮ ತ
ಸೂಚಿಸಿದ ಶಯನ ಹೀಗಿದೆ - ಶಯನ
ಯಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ತುಂಬ
ವಾಗಿರಬಾರದು. ಇಂಥ ಗಾದಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟ
ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಲಗಬ

ಮಲಗುವ ಬಗೆ

ಶಯನ ಸರಿ ಇದ್ದರಾಗದು, ಅದರ
ಮಲಗುವ ಭಂಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯದಾ
ವಾಗಿರಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂಗಾತ, ಬೋರ
ಎಡಮಗ್ಗುಲಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಬಲಮಗ್ಗ
ಮಲಗುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಮಲಗುವಾಗ
ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗೆ ಆಧಾರ ಸಿಗುವ ರೀತಿ
ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆನ್ನುಹು
ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಂಗಾತ
ಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ನಾವ
ಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ
ತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೇ ಗೊತ್ತಾಗುವ
ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಮಲಗುವಿಕೆಯ ಬ
ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ: ನನಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರಬೇ
ಬಲಮಗ್ಗುಲಾಗಿಯೇ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳ
ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಕೆ
ನಾನು ಅಂಗಾತಾಗಿಯೇ ಮಲಗ
ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿಯೇ
ಇದೆ. ಒಂದು ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ
ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಮಲಗಿದಾಗ 5-10
ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ
ರುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ! ನಾವು ಮಲಗಿದ್ದಾಗ
ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗ
ಬಹಳಷ್ಟು ಸಾರಿ ಚಲಿಸಿರುತ್ತೇವೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ಅಂಗಾತ ಮಲಗು
ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಸಾ
ಎಂದೂ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.
ಹೊಡೆಯುವವರು ಅಂಗಾತಾಗಿ ಮಲಗಿ

...ು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅಂಗಾತಾಗಿ ಮಲಗಿ
...ಗೊರಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ನಿಮಗೂ ಎಚ್ಚರವಾಗು
... ನಿಮ್ಮ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವವರಿಗೂ
...ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಾಯಲ್ಲಿಯ
...ಳು ಶ್ವಾಸನಾಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಜೋರಾಗಿ ಕೆಮ್ಮು
... ಎಚ್ಚರಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗಂತೂ
...ತಾಗಿ ಮಲಗಿದಾಗ, ಎದೆಯ ಮೇಲೆ
...ಗೋ ಬಂದು ಕುಳಿತಂತೆ ಆಗಿ ಎಚ್ಚರವಾಗು
... ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ತಾವು
...ಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಮುಂದಿ
... ಕಲ್ಲನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ಕುಣಿಯನ್ನು ದಾಟಲು
...ಯುವಂತೆ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಅಲುಗಾಡಿಸಿ
...ಲೆ ಮೆಟ್ಟಿ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಬಹಳಷ್ಟು
...ರು ಅಂಗಾತಾಗಿ ಮಲಗಲು ಇಷ್ಟಪಡುವು
... ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಕನಸು
... ಬೀಳುತ್ತವೆ ಎಂದೂ ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

...ಎಡಮಗ್ಗಲು ಹಾಗೂ ಬಲಮಗ್ಗಲು
...ಲಗುವುದರಿಂದ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ
...ದರೂ ಬಲಮಗ್ಗಲು ಮಲಗುವುದೇ
...ಯದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ತಜ್ಞರು.
...ಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ
...ದಯವಿರುವುದರಿಂದ ಎಡಮಗ್ಗಲು ಮಲಗಿ

ದರೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಬಲಮಗ್ಗಲು ಮಲಗಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಲಗಿದಾಗ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಮಂಡಿಯ ಚಿಪ್ಪಿನ ಬಳಿ, ಮೆದುವಾದ ದಿಂಬನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಬೋರಲಾಗಿ ಮಲಗುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಲ್ಲ. ಇದು ಹೃದಯದ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ತಿಂದ ಅನ್ನ ಪಚನವಾಗಲು ಇದು ಅಡೆತಡೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೋರಲಾಗಿ ಮಲಗುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೂ ತೊಂದರೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಎಡ ಅಥವಾ ಬಲ ಮಗ್ಗುಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದಾಗ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಚಾಚಿಕೊಂಡು ಮಲಗಬೇಡಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಮಲಗಿ, ಅಂದರೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುದುರಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿ; ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿಯ ಮಗುವಿನ ಚಿತ್ರ ನೀವು ನೋಡಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಕಾಲೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ, ನಿಮಗೆ ಅನುಕೂಲ ಅನ್ನಿಸುವ ಹಾಗೆ ಕಾಲು ಮಡಿಚಿ ಮಲಗಿರಿ. ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಆಯಾಸವಾಗಿದ್ದರೆ, ಕಾಲುಗಳ ಮೀನುಮಾಂಸ ಖಂಡದ ಕೆಳಗೆ ಒಂದೆರಡು ದಿಂಬುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಲಗಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಕಾಲು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಈಗ ದಿಂಬುಗಳೂ ನಮ್ಮ ಹಾಸಿಗೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಬಗೆಗೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ದಿಂಬುಗಳಿಲ್ಲದೆ ನಿದ್ದೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಂತೂ ಎರಡು, ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು ದಿಂಬುಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಕತ್ತಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ ಮಲಗುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪನೆಯ ಒಂದೇ ದಿಂಬನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ತಲೆಯ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಕತ್ತು ಉಳುಕಲೂಬಹುದು. ಕತ್ತು ಉಳುಕದಿದ್ದರೂ ಕತ್ತು ನೋವು ಬರುವುದು ಮಾತ್ರ ಖಂಡಿತ. ಕಾರಣ ಮಲಗುವಾಗ ತಲೆಯ ಬುಡದ ದಿಂಬುಗಳ ಕಡೆಗೂ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವಿರಲಿ. ಪ್ರಿಯ ಓದುಗರೇ, ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಪ್ರತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಒಂದು ರೀತಿ-ನೀತಿ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ಅರಿತು ಆಚರಿಸುವುದರಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವಿದೆ. ❐

(30 ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು

... ಭಾಗವಹಿಸಿದರೂ ಕೂಡ ರಜಸ್ವಲೆಯಾದ
...ಣವೇ ಗರ್ಭಧರಿಸಲಾರಳೆಂಬುದು ಅರ್ಥ
...ಗುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ಕೆಲ ವರ್ಷ
... ಅಂತರ, ವಿರಾಮ ಅವಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಈ
...ಮದ ಅವಧಿಯನ್ನೇ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು
...e of Nuibility ಅಡಾಲಸೆಂಟ್
...ರ್ಬಿಲಿಟಿ ಎಂದೆಲ್ಲ ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.
... ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಈ ವಿರಾಮ
... ಲೈಂಗಿಕಪರವಾದ ಅವಳ ಮನೋ
...ವಿತಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ರಜಸ್ವಲೆಯಾ
...ಡನೆಯೇ ಹುಡುಗಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ
... ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಭ್ರಮೆ.
... ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾನುಭೂತಿಗಳ
...ನೆ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವು ಲೈಂಗಿಕ
...ಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ಬಯಕೆಗೆ
... ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಬಯಕೆ ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ
...ಜ್ ಅನ್ನು ದಾಟಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ
...ಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ
...ಯುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು! ಮತ್ತೊಂದು
...ಯ - ಬಹಳಷ್ಟು ಹುಡುಗಿಯರು - ಹುಡುಗಿ

ಯರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಕೂಡ - ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಅಸಹ್ಯವೆಂದೂ, ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಅವಮಾನಕರವಾದುದೆಂದೂ ಭಾವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ರೀತಿಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇ ಹೊರತು ಬೇರೇನಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಋತುಸ್ರಾವವನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲುಕ್ಕುವ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭೂತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಹ್ಯಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನೂ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ - ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಎಳವೆಯಿಂದಲೇ ಕಲಿಸಿದ ರೂಢಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆನ್ನಬಹುದು.

ಸ್ತ್ರೀಯರು ಲೈಂಗಿಕಾನುಭೂತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇವರಿಕೆಯ ಭಾವನೆಯುಳ್ಳವಾಗಿರಲು ನೈತಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹ ನಿರ್ಮಾಣದ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಕಾರಣವೊಂದಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ವ್ಯರ್ಥ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಮಲದ್ವಾರ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಅತಿ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮಲದ್ವಾರದಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುವ ಮಲದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ, ಅದರ ಬಳಿಯಿರುವ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ, ಅನಭೂತಿಗಳನ್ನೂ ಅಸಹ್ಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಕಲಿಯುತ್ತಾಳೆ. ಇದು ಅರ್ಥಹೀನ. ಮಲ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯವುಂಟು ಮಾಡುವ ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಕ್ರಿಮಿಗಳೂ, ದುರ್ವಾಸನೆ ಬೀರುವ ವ್ಯರ್ಥ ಪದಾರ್ಥ ಮುಂತಾದವೆಲ್ಲ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಸು ಸಮರ್ಥನೀಯವೆನಿಸಿದರೂ, ಆ ಹೇವರಿಕೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಬಾರದು. ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿರುವಾಗ ಕೆಲ ತಾಯಂದಿರು ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವಾಗ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಸಹ್ಯ ಮುಖ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ! ತಾಯಿಯ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಆ ಅಸಹ್ಯದ ಭಾವನೆ ನೋಡಿದಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಮೂಲಕ ತಾವ್ಯಾವುದೋ ಅಲ್ಲದ, ಅಸಹ್ಯದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವೆನ್ನುವ ಅನಿಸಿಕೆ ಮೂಡಿ, ಮಲವಿಸರ್ಜಣೆ ತಡೆ ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಒಂದು ರೂಢಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ತನ್ಮೂಲಕ ಅವರಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯವೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ... ❐

ಹಾಲನ್ನು ಹಾಲಾಹಲವಾಗಿಸುವ ಕುತಂತ್ರ

✍ ಅಶೋಕ ಪರಪ್ಪಾ

ಅಮೇರಿಕಾ ವೈದ್ಯರ ಒಂದು ಸಂಘಟನೆ ಫಿಜಿಸಿಯನ್ ಕಮಿಟಿ ಫಾರ್ ರೆಸ್ಪಾನ್ಸಿಬಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ (PCRM) ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಹಿಂದಷ್ಟೇ ಹಾಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಿತ್ರ ಸತ್ಯವನ್ನು ಬಹಿರಂಗ ಪಡಿಸಿದೆ.

ಈ ಸಂಘಟನೆ ''ಮಿಲ್ಕ್ ನೋ ಲಾಂಗರ್ ರಿಕಮಂಡೆಡ್ ಆ್ಯಂಡ್ ರಿಕ್ವಾಯರ್ಡ್'', ''ವಾಟ್ಸ್ ರಾಂಗ್ ವಿಥ್ ಡೇರಿ ಡೈಟ್'' ಎಂಬ ದೀರ್ಘ ಪ್ರಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾಲಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಹಾಲು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಈ ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಓದಿದಾಗ ಹಾಲು ವಿಷಕಾರಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಗಹನವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಪ್ರಯೋಗಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕಂಡು ಕೊಂಡದ್ದಲ್ಲ. ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಕಂಡು ಕೊಂಡದ್ದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ಅದೆಷ್ಟು ಸುಳ್ಳು ಹಾಗೂ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಪೀಡಿತವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡಿದಾಗ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಪಿ.ಸಿ.ಆರ್.ಎಂ. ಸಂಘಟನೆ ಕೈಕೊಂಡ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮೂಲ ಅಮೇರಿಕ ಹಾಗೂ ಯೂರೋಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಆಕಳ ಹಾಲು. ಅಮೇರಿಕೆಯ ಆಕಳು ಹಾಗೂ ಭಾರತೀಯ ಆಕಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇದೆ. ವಿಜ್ಞಾನ-ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಲ್ಲಾದ ಅಗಾಧ ಪರಿವರ್ತನೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಮೇರಿಕಾ ಮತ್ತಿತರ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಆಕಳುಗಳ ಮೇಲೂ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಯಿತು. ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೇ ನಷ್ಟ ಮಾಡಿದರು. ಕೃತ್ರಿಮ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಸಂಕರಿತ ಗೋವುಗಳ ಹಾಲು ಕೊಡುವ ಕ್ಷಮತೆ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವೇನೋ ಹೆಚ್ಚಿತು. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ಹಾಲಿನ ಔಷಧೀಯ ಗುಣ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸಮತೋಲನ ಹದಗೆಟ್ಟಿತು. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ವಿಕಾರ ಕಂಡುಬಂತು.

ಪಿಸಿಆರ್‌ಎಂ ನ ಪ್ರಕಾರ, ಕೆಲ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನಿಂದಾಗಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ

''ಮಾನವ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾಲಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇಲ್ಲ, ಹಾಲು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ'' ಎಂದು ಭಾರತೀಯರನ್ನು ನಂಬಿಸಲು ವಿದೇಶಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಕುತಂತ್ರ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸೋಯಾ ಹಾಲನ್ನು ಮಾರಲು ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳು ಹೊಂಚು ಹಾಕಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಗೋವಿನ ಹಾಲಿಗೆ ನಿಷೇಧ ಹೇರಬೇಕೆನ್ನುವುದೇ ಅವರ ಈ ಕುತಂತ್ರದ ಹಿಂದಿನ ಉದ್ದೇಶ.

ಉಂಟಾದ ತಕರಾರುಗಳು ಕೇಳಿಬಂದವು. ಹಾಲಿನಿಂದಾಗಿ ಈ ಘಟನೆ ಸಂಭವಿಸಿತು ಎನ್ನಲು ಸಂಶೋಧಕರ ಬಳಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಮಾಣವಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಾಲು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಹಿತ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನೊಂದು ಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಅಮೇರಿಕೆಗೆ ಹೋಗಿ ನೆಲೆಸಿದ ಪಾಕಿಸ್ತಾನಿ ಕುಟುಂಬವೊಂದರ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿತು. ಆ ಕುಟುಂಬದವರ ಪ್ರಕಾರ, ಇದು ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬಂದುದಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅವರನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ಅಮೇರಿಕೆಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಅವರು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಈ ವಿಕಾರ ಉಂಟಾಯಿತೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಿಷ್ಕರ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತವಾದುದು. ಈ ವಿಕಾರ ಕಂಡು ಬಂದದ್ದು ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ. ಅದು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದನ್ನೇ ಹಾಲಿನಿಂದ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಮೂರ್ಖತನವಲ್ಲವೆ?

ಹಾಲಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು

ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಜ್‌ನ್ನು ... ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು. ಆಕಳಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ 4.78 ರಷ್ಟು ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಜ್ ಇದ್ದು, ಶೈಶ... ಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಕ... ಎಂಜಾಯಿಮ್ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗು... ಹೀಗಾಗಿ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಜ್ ಪಚನವಾಗು... ಆದರೆ 60-70 ರಷ್ಟು ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಕ... ಎಂಜಾಯಿಮ್ ತಯಾರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅ... ರಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಜ್ ಪಚನವಾಗುವು... ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಜ್ ಅಸಹ... ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಫುಡ್ ಕೆಮಿಸ್ಟ್ರಿಯ ... ಲಭ್ಯವಿರುವ ಲಿಲಿಯನ್ ಹೊಕಲ್ಯಾ... ಮೇಯರ್ ಅವರ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಆಧಾರದ ... ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಎಂಜಾಯಿಮ್ ಕಂಡು... ತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಮಾಯಲೇಸ್, ಲೈ... ಟ್ರಪ್ಟೇಸ್, ಪ್ಯಾರಾ ಆಕ್ಸಿಡೇಸ್, ಕಟಾಯ... ರಿಡಕ್ಟಮೇಜ್ ಗ್ಲೈಕಟೇಸ್ ಹಾಗೂ ... ಹಾಯಡೇಸ್ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳು. ಈ ಎಂಜಾಯಿಮ್‌ಗಳು. ಫ್ಯಾಕ್ಟರೈಜೇ... ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟಾಗಿ... ಇದು ಹಾಲಿನಿಂದಾದದ್ದು ಎಂದು ಹೇಳು... ಮಾನವ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಕೈಕ... ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಎಂದು ಹೇಳದೇ ವಿಧಿ...

ಇದೇ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಹ... ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಂದ ಆಸ್ಟೋಪೋರ... ಲಾಭಕರ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ... ಕುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ ಎಲುಬು ಮುರಿ... ಅಧಿಕ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಗೋಚರವಾ... 75000 ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ 12 ವ... ಕಾಲ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಈ... ತಿಳಿದು ಬಂತು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ... ದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಎಲುಬು ಮುರಿಯಲು ... ದೋಷ ಕೊಡುವದು ಅದೆಷ್ಟು ಮೂರ್ಖ... 12 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಆ ಮಹಿಳೆಯರ ಆ... ವಿಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸದೆ ಈ ರೀತಿಯ... ಕೊಡುವದು ಸಮಂಜಸವೇ? ಆಸ್ಟೋ... ಸಿಸ್‌ಗೆ ಕೃತ್ರಿಮ ಶೀತಪೇಯಗಳೇ ... ಎನ್ನುವದು ಈಚಿಗೆ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಸತ್ಯ.

ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪ... ಹೃದಯರೋಗಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಕೊ...

...ಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಆಪಾದಿಸಲಾಗು ...ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದುದಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ...ದ ಶೇ. 18-20ರಷ್ಟು ಭಾಗ ಕೊಲೆ ...ಂದಲೇ ನಿರ್ಮಾಣವಾದುದಾಗಿದೆ ಶರೀರದ ಕೆಲವು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಎಂಜಾಯಿಮ್‌ಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕೊಲೆ ...ಮೂಲಾಧಾರವಾಗಿದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ..., ಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ...ಯುತ್ತದೆ. ಬಹುಸಂಖ್ಯಾತ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ... ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನೀಡುವ ಏಕಮೇವ ...ರ್ಥವೆಂದರೆ ಹಾಲು.

...ತ್ಯಧಿಕ ಮಾಂಸ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ...ರಿಕಾದ ಜನರಲ್ಲಿ ಹೃದಯರೋಗದ ...ಗಳು ಕಂಡುಬರುವದು ಸಹಜವೇ. ... ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಹಾಲಿನ ಬಳಕೆ ಅತ್ಯಂತ ...ಕ. ಹಾಗೆಂದೇ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ...ವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು 'ಬುದ್ಧಿವರ್ಧಕ' ಎಂದು ...ಸಲಾಗಿದೆ.

...ಈಚಿನ ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ...ನಲ್ಲಿ 'ಇಸ್ಟ್ರೊಫಿಲಿಯಾ' ಇರುತ್ತದೆಂದು, ...ದೆ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತ ...ು ಹೇಳಿದೆ. ಮತ್ತೊಂದು, ಸಂಶೋಧ ...ು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ರೋಧಕ ಲೈಸೋ ...್ ಹಾಗೂ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಫೆಟಿನ್‌ನಂತಹ ...ರಿಯಾ ಸಸ್ಯಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಿವೆ ...ದು ಹೇಳಿದೆ. ಸ್ವೀಡನ್‌ನ ಲುಂಡ್ ...ದ್ಯಾಲಯದ ಡಾ. ಕೆ. ಎಂಡರ್ಸ್ ಹೈಕೆನ್ಸ್, ...ನ್ ಸೈನ್ಸನ್, ಹೇಮಂತ ಸಮರವಾಲ್ ...ತಾದವರು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿಯ ಈ ಅದ್ಭುತ ...ವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಲು ...ಮರ್ ಕೋಶಕಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಪರಿಪಕ್ವ ...ಶಕಗಳನ್ನು ನಷ್ಟಗೊಳಿಸಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ...ಶಕಗಳಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ.

...ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ...ಟಾಗುತ್ತದೆಂದು ಕೆಲವು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ...ತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ...ಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ...ರಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕೂಡ ಒಂದು. ಹಾಲಿನಿಂದ ...ರ್ಜಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ನಿಂದಾ ...ದೆ. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳೇ ಕಡಿಮೆ. ...ರಿಗೆ ಹಾಲಿನಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಆಗಿರುತ್ತದೋ ...ು ಮಾತ್ರ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬಾರದು.

...ಹಾಲನ್ನು ಆಮ್ಲ ಗುಣದ್ದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗು ... ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಬಫರ್‌ನಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದಲ್ಲದೆ ಪಿ.ಎಚ್‌ನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಲಾಭಕರ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನಿಂದಾಗಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಡಿ' ಟಾಕ್ಸಿಟಿ ಆಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪೌಡರ್ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮಿಲ್ಕ್‌ಫಾರ್ಮುಲಾಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವ ಕಾರಣ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಕಳಿನ ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವವಾಗಲಾರದು.

ಸೊಪ್ಪು ಮೊದಲೇ ತೊಳೆಯಬೇಕು

ನೀವು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮೊದಲು ತೊಳೆದು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತೀರಾ? ಅಥವಾ ಮೊದಲೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ನಂತರ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತೀರಾ?

ಏನಿದು ಪ್ರಶ್ನೆ? ಹೇಗೆ ಮಾಡಿದರೇನಂತೆ? ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಆದರೆ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವಾಗ ಮೊದಲು ಶುಭ್ರವಾಗಿಸಬೇಕು. ಆನಂತರವೇ ಕತ್ತರಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಷ್ಟವಾಗದೆ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ತೊಳೆಯದೆ ಕತ್ತರಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ನಮಗೆ ದೊರೆಯಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶ ಗಳು ನಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೇಗೆ ಮಾಡಿದರೇನೆಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ. ಸೊಪ್ಪು ಆರೋಗ್ಯಕರ ತರಕಾರಿ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಮಗೆ ದೊರೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮೊದಲೇ ತೊಳೆದು ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಿರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು.

ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರ ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಧೋರಣೆಗಾಗಿಯೇ ಹೊರತು, ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅದರಿಂದ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಲಾಭ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ನಿರ್ವಿವಾದವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಈಚೆಗೆ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಈ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಸತ್ಯ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ, ಟರ್ಕಿಯ ಮಾಂಸ ಹೃದಯರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಲಾಭಕರ, ಮಾಂಸ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಪುತ್ರರಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತವಾಗಿವೆಯಲ್ಲದೆ, ವ್ಯಾಪಾರಿ ಲಾಭ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕೈಕೊಂಡಿದ್ದಾಗಿವೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಆಧುನಿಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಮೇರಿಕಾ ಸ್ವರ್ಗಸಮಾನ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿನ ಒಟ್ಟು 23 ಕೋಟಿ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 20 ರಷ್ಟು ಜನತೆ ಮನೋರೋಗಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. 5 ಕೋಟಿ ಜನ ಅಸಹನೀಯ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣವೇ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿನ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ತಮ್ಮ ನಡುವಿಗೆ ಒಂದು ಚೀಲ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡೇ ಅಡ್ಡಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಮಲವನ್ನು ಸಮಯ ದೊರೆತಾಗ ಮಾತ್ರ ಖಾಲಿಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಉದಾಹರಣೆಗಳೇ ಅಮೇರಿಕನ್ನರ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸಾರಿ ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತಿವೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ವ್ಯಾಪಾರಿ ಧೋರಣೆಯಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸೋಯಾಬೀನ್ ಹಾಲನ್ನು ಮಾರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಗೋವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಬಂದ್ ಮಾಡಿಸಿ ನಂತರ ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಪಾರ ಆರಂಭಿಸುವ ಕುತಂತ್ರ ಇದೆ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಯಾ ಹಾಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಕ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಪಚನ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅವನಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಪ್ಪಂದಿರು!

• ಸಂಗು ಹುಂಡೇಕಾ



ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಎದುರು ಕುಳಿತಿದ್ದ. ಆತನ ಐಕ್ಯೂ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡುವುದು ವೈದ್ಯರ ಕೆಲಸವಾಗಿತ್ತು. ನೋಡಲು ಆತ ತುಂಬಾ ಬುದ್ಧಿವಂತನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೂ ಆತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಪೆದ್ದನೆಂದು ಹೇಳಿ, ಅವನನ್ನು ಅವನ ಮನೆಯುವರು ಈ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆತಂದಿದ್ದರು.

ವೈದ್ಯರು ಕೇಳಿದರು, ''ನಿನ್ನ ಹೆಸರೇನು?'' ಅದಕ್ಕಾತ ಥಟ್ಟನೆ ಉತ್ತರಿಸಿದ. ಆಗ ವೈದ್ಯರು, ''ಹಾಗೆ ಹಿಂದು ಮುಂದು ವಿಚಾರ ಮಾಡದೇ ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆಲ್ಲಾ ಉತ್ತರ ಕೊಡಬಾರದು. ಮೊದಲು ಒಂದಿಷ್ಟು ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು. ಇವರ್‍ಯಾಕೆ ನನ್ನ ಹೆಸರು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ನನ್ನ ಹೆಸರು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಇವರಿಗೇನಾಗ ಬೇಕಿದೆ? ನಾನು ಹೇಳದೆ ಹೋದರೆ ಏನು ನಷ್ಟ? ಹೇಳುವುದು ಎಷ್ಟು ಸೂಕ್ತ? ಬರೀ ಹೆಸರು ಹೇಳಲೋ? ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ ಹೇಳಲೋ? ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು. ನಿನಗೊಂದು ಮಾತು ಗೊತ್ತೆ? ಮುತ್ತು ಒಡೆದರೆ ಹೋಯಿತು, ಮಾತು ಆಡಿದರೆ ಹೋಯಿತು ಎಂಬ ಗಾದೆಯೇ ಇದೆ.''ಎಂದು ಒಂದೇ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಹೇಳಿದರು,

''ಈಗ ನಿನಗೆ 'ನನ್ನ ಪ್ರಿಯ ಮಿತ್ರ' ಎಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪತ್ರ ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿದರೆ ಏನು ಬರೆಯುತ್ತೀ?''

ಆಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇವರ ಮುಖ ನೋಡುತ್ತ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತು ಬಿಟ್ಟ. ಪಾಪ, ಏನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಇವನಿಗೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ತಾವೇ ಹೇಳತೊಡಗಿದರು.

''ನೋಡು ; ಆರಂಭದಲ್ಲಿ, ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ನನಗೆ ಮಿತ್ರರು ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಿತ್ರನೆಂದರೆ ಸತೀಶ ಎಂದು ಬರೆದು, ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಬೇಕು. ತಿಳಿಯಿತಾ?''

ಎಂದರು. ಆತ ''ಹೂಂ'' ಎನ... ಕತ್ತಾಡಿಸಿದ.

''ಸರಿ ಹಾಗಾದರೆ ಈಗ 'ನನ್ನ ತಂದೆಯವರಿಗೆ' ಎಂಬ ವಿಷಯದಲ... ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿದರೆ ಏನು ... ಯುತ್ತೀ?'' ಎಂದರು. ಆತ ಖುಷಿ... ಹೇಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದ.

''ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ನನಗೆ ಅಪ್ಪ... ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ. ಅವರಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ... ನಾದ ಅಪ್ಪನೆಂದರೆ......''

ವೈದ್ಯರು ಸುಸ್ತು!

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY :

Adanagouda T. Patil

940, I Floor, 8th-B Main,
3rd Block, 3rd Stage,
Basaveshwaranagara,
Bangalore-560 079.

☎ 3352696 / 3206441.

PRINTED AT :

DIKSOOCHI PRINTERS,
97, West of Chord Road, 2nd Block,
3rd Stage, Basaveshwaranagara,
Bangalore-560 079.

☎ 3226596



ಫೆಬ್ರವರಿ 2001ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ

- ಸ್ಟೀಫನ್ ಹಾಕಿಂಗ್
- ಅಭೇದ್ಯ ರಹಸ್ಯಗಳು
- ಹಗುರ ವಿಮಾನಗಳು
- ತದ್ರೂಪಿ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು
- ನರ್ಮದಾ ಆಣೆಕಟ್ಟು ವಿವಾದ
- ಕೆಂಪುಕೋಟೆಯಲ್ಲಿನ ರಕ್ತದೋಕುಳಿ
- ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಿರಾಶ್ರಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ಭಾರತ ಸಂಬಂಧಗಳ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ
- ಬರದ ಬೇಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಸವಳಿದ ಭಾರತ
- ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಪೂರಕವೇ?
- ಸೂಪರ್ ಮ್ಯಾನ್ ಸೃಷ್ಟಿಯತ್ತ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ
- ಐ.ಎ.ಎಸ್. ಸಾಮಾನ್ಯಜ್ಞಾನ ಪತ್ರಿಕೆ - 2000
- ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಸಚಿತ್ರಕೋಶ- ಈಜಿಪ್ಟಿನ ಮಂದಿರಗಳು
- ಹೃತಿಕ ರೋಷನ್ -ನೇಪಾಳದಲ್ಲಿ ಭುಗಿಲೆದ್ದ ವಿವಾದ
- ಚದುರಂಗ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಸಾಮ್ರಾಟ ವಿಶ್ವನಾಥನ್ ಆನಂದ

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪ್ರಕಾಶನದ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು



1.	ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ (ಭಾಗ-1)	325/-
2.	ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ (ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿಶೇಷ ಅಧ್ಯಯನ, ಭಾಗ-2)	265/-
3.	ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ (ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ)	245/-
4.	ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. ಭೂಗೋಳ ಶಾಸ್ತ್ರ	125/-
5.	K.A.S Geography (Karnataka)*	125/-
6.	K.A.S Economics (Karnataka)*	125/-
7.	ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ ಮತ್ತು ಪಿ.ಯು.ಸಿ ನಂತರ ಮುಂದೇನು?	69/-
8.	ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು	59/-
9.	ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ (ಭಾಗ-1)	28/-
10.	ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ (ಭಾಗ - 2)	26/-
11.	ಕಾವೇರಿ ಹರಿದು ಬಂದ ದಾರಿ	65/-
12.	ಪ್ರಚಲಿತ ಘಟನೆಗಳು	98/-
13.	ಪೊಲೀಸ್ ಸಬ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ	135/-

ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಶೇಷ ಪುಸ್ತಕಗಳು

14.	ಇ-ಕಾಮರ್ಸ್	

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI
KANNADA MONTHLY

RNI NO. 65817
CPMG/KA/BGW – 349/20